

中国摔跤术

ZHONG GUO SHUAI JIAO SHU

沈福康 主编



人民体育出版社



作者简介

沈福康，1950年出生于上海，少年时期即受到武术大师佟忠义的影响，并与其两个外孙罗得林和罗得贵一起练习摔跤、学习基本功。

20世纪60年代末期，正值青年的沈福康已具备了较深的摔跤功底，并参与了各种比赛。1968年，18岁的他随同老师李兴达、刘建军和高龄发（三位均为宋振甫前辈后期的门生）应邀前往位于上海南京路的上海体工大队摔跤队参加友谊对抗赛。1969年又曾与上海著名摔跤家全国冠军刘大海对抗并得到其热忱指导。此外，由于他的谦虚好学，还得到了周凤根、聂宜欣等专家和前辈的悉心指教。其中聂宜欣先生不但摔跤技术好，且理论水平也颇高，他曾与周士彬教授合著《摔跤·史书》而受到跤界人士的尊敬，成为上海乃至全国跤界少有的秀才。在与他们的接触和求教过程中，作者在各方面受益匪浅。

1969年，命运将沈福康送到祖国鄂西北山区工作，在长达13年的艰苦环境中，他始终对摔跤情有独钟，并始终以乐观的态度面对工作和生活。在此期间，他培养了几十名学生，并在当地组织和开展了摔跤比赛运动。1983年他获准赴香港定居，这一年他已是一名33岁的业余老运动员，在与上海市摔跤队的共同训练中仍保持了较高的竞技水平，实属难得。

摔跤运动是沈福康先生一生的追求和梦想。摔跤影响了他的人生观，成就了他的事业，令他聪明、机灵、人强体壮。为了摔跤，他曾耗资一千万元，租地七十多亩，试图建立一所中国式摔跤国际学校，把中国式摔跤推向海外，推向奥运。最后虽未如愿，但他却毫不后悔。因为摔跤给他带来了所有，他也会将一切回报给中国式摔跤运动。

现为中国式摔跤协会会员、中国摔跤香港协会主席。



20 世纪 30 年代著名摔跤家 宋振甫

前 言

本书是以20世纪30年代著名摔跤家宋振甫老前辈在50年代末期所记录的他年轻时期的摔跤训练生涯，及其子宋保生老师（一位传奇的50年代全国冠军、大学生，曾任上海体操队的教练，中华人民共和国中国式摔跤首批运动健将，受到周恩来总理的亲自接见，真可谓跤坛之奇圣）在1960年由国家体育运动委员会举办的全国中国式摔跤教练员、裁判员培训班上所主讲的中国式摔跤的技术课程为基础。同时主讲的还有当今跤坛之尊北京体育大学王德英教授。

本书手稿于1960年完稿，但在当时的历史条件下，由于各种原因，导致本应出版的一部作品几乎流产，最终手稿中除了文字外已无一张示意图可见，而且是全文的手写繁体字。

作者经过长达一年时间的整稿，取前辈遗产之精华，注入现代体育之勃勃生机，将一部50年代未成稿的文化遗产改编成一部极具现代体育气息、富有鲜明特点，既简明又精练，既生动又严谨的作品，贡献给广大体育爱好者。

对于宋振甫老师的手稿全文，本人会十分认真地用严谨的科学态度去请教王德英老师、周仕斌老师和对当今中国式摔跤发展起到巨大推动作用的李宝茹、王怀宝、杨子明、沈少三等前辈。把前辈未能完成的心愿圆满而又完美的完成，使其有机会再次奉献给广大爱好者。

沈福康

2005年于香港



中国式摔跤——中华民族传统文化的瑰宝

中国式摔跤博大精深，源远流长，是中华民族传统文化的瑰宝，和祖国几千年文明史相依绵延数千年。这张30年前在湖北民间的比赛照片，在一个仅有十几万人的山城里，竟有成千上万的人来观看比赛。人群中有当时的省军区司令，有国家一机部部长饶斌，有以后成为某大开放特区的市长，有现今在国家政府任重要职务的高级领导，有国家科委副主任，有培养出国家优秀运动员的启蒙教练。当日盛况空前，人海如潮。照片再次印证了中国式摔跤在民间地位的历史。

照片中摔跤站立者：作者本人

被提起者：江建中（现在某大国企任生产部部长）



本书技术示范：杨艳
多次全国冠军获得者
2003 届首都体院高材生
授学于周明亮、董雅臣教练

目 录

第一章 摔跤的意义和价值	1
--------------	---

第二章 技术部分	3
----------	---

第一节 撩腿	3
--------	---

一、别子类	5
-------	---

(一) 大拿别子	6
----------	---

(二) 挟头别子	8
----------	---

(三) 反挟头别子	10
-----------	----

(四) 支别子	12
---------	----

(五) 抱胳膊别子	14
-----------	----

(六) 盖后圈别子	16
-----------	----

(七) 搥别子	18
---------	----

(八) 挂带别子	20
----------	----

(九) 手别子	22
---------	----

(十) 手脚别子	24
----------	----

(十一) 花别子	26
----------	----

(十二) 跳步别子	26
-----------	----

(十三) 切别子	26
----------	----

(十四) 防守别子的方法	27
--------------	----

(十五) 反攻别子的方法	27
--------------	----

二、勾子类	29
-------	----

(一) 挟头挑勾子	30
-----------	----

(二) 盖后圈勾子	32
-----------	----

(三) 撩勾子	35
---------	----

(四) 反挂门撩勾子	36
------------	----

(五) 压勾子	38
---------	----

(六) 换腰撩勾子	38
-----------	----

(七) 挂带撩勾子	38
-----------	----

(八) 防守勾子的方法	39
-------------	----

(九) 反攻勾子的方法	39
-------------	----

第二节 踢子	41
--------	----

一、搥	43
-----	----

(一) 挟头搥	44
---------	----

(二) 盖后圈搥	46
----------	----

(三) 圈胳膊搥	48
----------	----

(四) 杈入搥	50
---------	----

(五) 抱胳膊搥	52
----------	----

(六) 防守搥的方法	53
------------	----

(七) 反攻搥的方法	53
------------	----

二、揣	55
-----	----

(一) 抓小袖揣	56
----------	----

(二) 借对方抓上领揣	59
-------------	----

(三) 见手揣(搓后揣)	60
--------------	----

(四) 偏门揣	62
---------	----

(五) 借手揣	64
---------	----

(六) 反挂门揣	64
----------	----

(七) 抓中心带揣	65
-----------	----

三、倒	66
-----	----

第三节 蹲踢	69
--------	----

一、扑脚类	71
-------	----

(一) 大拿扑脚	72
----------	----

(二) 架梁脚	74
---------	----

(三) 抹脖脚	76
---------	----

(四) 抹脖里冲	77
----------	----

(五) 散手踢	78
---------	----

(六) 杈踢	80
--------	----

(七) 冲踢	82
--------	----

(八) 偏门踢	84
---------	----

(九) 端踢	86
--------	----

(十) 弹踢	88
--------	----

(十一) 补踢	90
---------	----

(十二) 摇扯脚	92
----------	----

(十三) 拦门脚	92
----------	----

(十四) 抱胳膊脚	92
-----------	----

(十五) 落步脚	93
----------	----

(十六) 扛踢	93
---------	----

(十七) 拽小袖踢	94
-----------	----

(十八) 转环脚	94
----------	----

(十九) 防守扑脚的方法	95
--------------	----

(二十) 反攻扑脚的方法	95
--------------	----

目 录

二、搓压类	97
(一) 抓上领搓压	98
(二) 抓小袖搓压	100
(三) 反挟头搓压	102
(四) 见手搓压	104
(五) 抓偏门搓压	105
(六) 抱胳膊搓压	106
(七) 掇搓压	106
(八) 掏搓压	107
(九) 防守搓压的方法	107
(十) 反攻搓压的方法	107
三、扒子类	109
(一) 抓上领扒子	110
(二) 抓偏门扒子	112
(三) 扒拿子	114
(四) 躺扒子	116
(五) 见手扒子	118
(六) 扒踢子	120
(七) 蹦扒子	120
(八) 防守扒子的方法	121
(九) 反攻扒子的方法	121
第四节 盘腿	123
一、得合类	125
(一) 大得合	126
(二) 掖脖子得合	128
(三) 回马扫小得合	130
(四) 盖后圈小得合	132
(五) 左掇右打小得合	134
(六) 右掇左打小得合	136
(七) 钻头小得合	138
(八) 手得合	140
(九) 三道绕得合	142
(十) 摘胳膊小得合	142
(十一) 抻上领小得合	143
(十二) 散手小得合	143
(十三) 抱胳膊小得合	144
(十四) 防守得合的方法	144

(十五) 反攻得合的方法	145
二、切子类	147
(一) 钻头切子	148
(二) 挟头切子	150
(三) 换腰切子	152
(四) 盖后圈切子	154
(五) 大拿切子	154
(六) 怯切子	154
(七) 防守切子的方法	155
(八) 反攻切子的方法	155
三、搂子类	157
(一) 箍腰搂子	158
(二) 左掇右搂子	159
(三) 搂的防守和反攻方法	159
四、里刀勾类	161
(一) 大拿里刀勾	162
(二) 偏门里刀勾	164
(三) 抱胳膊里刀勾	166
(四) 防守里刀勾的方法	167
(五) 反攻里刀勾的方法	167
第五节 挽	169
(一) 抓直门挽	170
(二) 抓带子挽	172
(三) 圈胳膊挽	174
(四) 盖后圈挽	176
(五) 双堵门挽	178
(六) 抱胳膊挽	180
(七) 摘胳膊挽	180
(八) 防守挽的方法	181
(九) 反攻挽的方法	181
第六节 转腰	183
一、闪类	185
(一) 掇闪	186
(二) 盖后圈闪	188
(三) 闪拧子	190
(四) 圈胳膊闪	192
(五) 抱胳膊闪	192

目录

(六) 闪类的防守方法	193
二、把腰类	195
(一) 把腰蹙	196
(二) 把腰插扞	198
(三) 把腰磨	200
(四) 咬	202
(五) 把腰括	204
(六) 盖后圈蹙	204
(七) 把腰搂子	205
(八) 把腰穿腿	205
三、挣管、掰、靠等类	207
(一) 挣管	208
(二) 抱胳膊掰	210
(三) 穿裆靠	212
(四) 撒类	214
第七节 其他	215
(一) 弹拧子	218
(二) 散手弹拧子(甩鞭)	220
(三) 扣腿	222
(四) 手播子	224
(五) 拦门削	226
(六) 挤撞里掏	228
(七) 单抱腿	230
(八) 把腰抱腿	232
(九) 抱腿别子	234
(十) 丁掌	236
(十一) 披	236
(十二) 捞月	237
(十三) 扞腿	237
(十四) 拉腿	238
(十五) 掀	238
(十六) 争	239
(十七) 耗	239

第三章 技术辅助练习

(一) 别子	242
(二) 扑脚	244

(三) 得合勒	246
(四) 勾子	248
(五) 切子	250
(六) 蹦子	252
(七) 搓压	254
(八) 扒子	257
(九) 里刀勾	257
(十) 弹	257
(十一) 挽	258

第四章 基本技术

第一节 徒手练习	260
一、柔软性练习	260
(一) 转腰	260
(二) 过腿	262
1. 站立过腿	262
2. 卧步过腿	263
(三) 蹦子	263
(四) 抽腿	263
1. 原地抽腿	263
2. 卧步抽腿	263
(五) 撩腿	264
1. 直立撩腿	264
2. 深蹲撩腿	264
(六) 盘腿	264
1. 里盘腿	264
2. 下蹲外盘腿	264
(七) 踢腿	265
1. 半跤踢	265
2. 下蹲踢	265
(八) 跪腿	265
第二节 器械练习	266
一、小梆子	266
二、大梆子	267
三、推子	268
四、石担	269
五、抖皮条	269

第五章 我的摔跤生活

第一章 摔跤的意义和价值

我国摔跤由来已久，已有数千年的历史，是劳动人民生活实践和战斗、自卫的产物。随着时代的演进，经过长期的提炼和经验传递，形成丰富多彩的内容，蔚为今日的摔跤运动。

摔跤古名角抵，历代相沿，有手搏、相扑、贯跤之称，名称虽然不同，但基本内容都是徒手较力的技能。

摔跤运动，是全面发展身体、增进健康的手跤，摔时两人对立，互用手力相抓，足力相绊。在紧密接触的战斗中，既相曳持，又相抵距，运用力量、灵敏素质，运转自如巧妙地进行方法。利用内外力的关系，使自己的身体保持在一定的支撑点上，将对方摔倒。在战斗中，全身任何部分都要协调，主力在腰腿，足臂相辅，运用全身力量，来达到目的。

摔跤是對抗性的运动，经过多年的锻炼，可以增强体质，使人力量充沛，肢体灵巧。身体全面发展，体态壮健匀称，肌肉发达丰满，骨骼粗实坚硬，这些都是勤学苦练塑造的成果。

在良好的全面身体训练的基础上，结合摔跤运动专项身体素质训练，是提高技术水平的物质基础。任何运动项目的动作，都是通过肌肉的伸缩活动来完成。摔跤运动员的肌肉特别发达，灵巧、敏捷、美丽、有劲，具有精确的

协调性和灵活的柔软性。由于无数次的练习和比赛，增进了感觉的灵敏性，一搭手借肌肉的收缩，可以测知对手使用的方法，运用肌肉的屈伸，协调地把力量用到主要的方向去。

摔跤能够发展人的力量。有人通过锻炼获得了很大的力量，摔时要灵活运用，使蛮功和笨劲无际于事，反而易遭倾倒的危机，应利用对手的力，顺其惯性而加以力量，用巧力来制胜，这就是一巧破千斤的妙用。

力量和灵巧性，是摔跤运动员的重要素质。对速度和耐力的发展，也很重要。要使动作快速灵活，先发制人，迅雷不及掩耳，使对手无招架余地，只有在技术熟练后，才能做到。在长时间的对抗中，要有很强的耐力，才能战胜对手的顽强抵抗，这也不是一件容易的事情。肌肉耐力的提高，氧气的获得是首要的。摔跤运动员在一定的时间内，能用最大的强度进行工作，这种能力，在耐势耐苦的锻炼中，可以得到发展。

在体育运动中，摔跤运动占据相当重要的位置，是培养人的智力和体能的手段。有了身心健全的体能，不仅可以提高技术水平，这种储备的能力，用诸于生活实践中去，还能为生产服务；在国防建设事业方面，对增强自卫的力量也能起到一定的作用。

把位名称图



示范：沈奕



- 1) 上领
- 2 反挂门
- 3 偏门
- 4 直门
- 5 小袖
- 6 腋窝
- 7 中心带
- 8 后圈 (腰部后面)
- 9 小衩

第二章 技术部分

第一节 撩腿

摔跤的技术,就是研究摔跤的方法,通称绊子。主要是指手、腰、腿三者联合的一个完整的动作。其目的在于运用这种方法将对方摔倒。

从绊子的结构形式上可分为别、踢、勾、搥等类。本章除阐明技术方法外,还讲些破解法和反攻法。





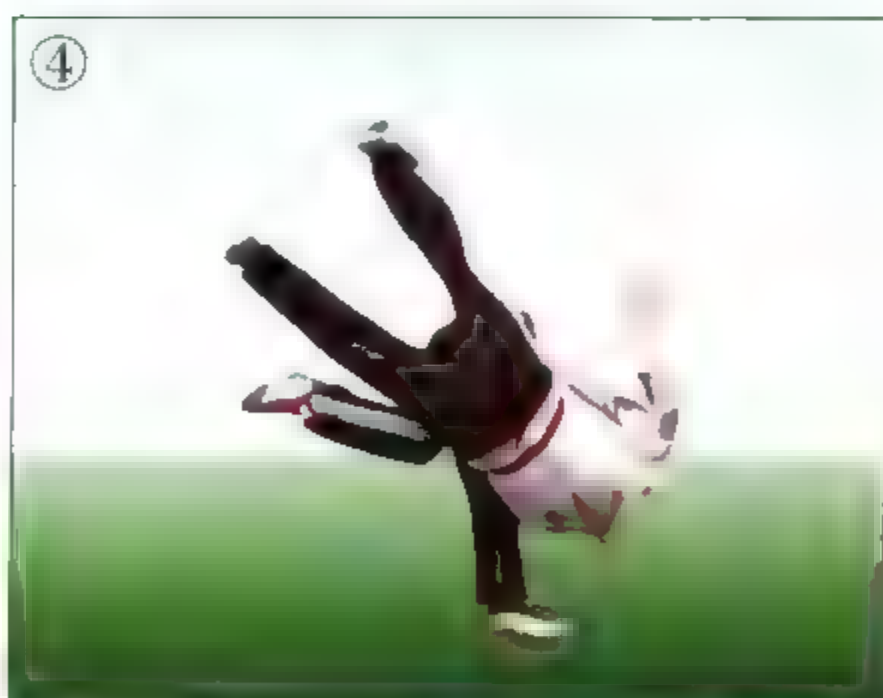
一、别子类

摔时用右（左）腿或右（左）手别在对方右（左）腿的膝关节或膝关节下，上肢用力向右（左）卷，转体撩腿或手别摔倒对方，这叫做别子。一般说来分三种形式：1. 脚别子；2. 手别子；3. 手脚别子。其使用要点如下：

① 底手必须拉紧；② 转体后髋骨必须贴近对方的小腹；③ 脚不可别得太高，应别在膝关节旁；④ 底腿要屈一些；⑤ 长腰、甩脸、撩腿是个联合动作，要同时用。

- （一）大拿别子
- （二）挟头别子
- （三）反挟头别子
- （四）支别子
- （五）抱胳膊别子
- （六）盖后圈别子
- （七）搥别子
- （八）挂带别子
- （九）手别子
- （十）手脚别子
- （十一）花别子
- （十二）跳步别子
- （十三）切别子
- （十四）防守别子的方法
- （十五）反攻别子的方法

(一) 大拿别子



(一) 大拿别子

预备：（右对右）甲（着蓝跤衣者，下同）右手抓乙（着红跤衣者，下同）左上领，左手抓乙右小袖。乙的抓法同甲。

动作：① 甲两臂用力向右一横，使乙重心向左移动。

② 手用力向里拉，同时上体左撤，转体。

③ 右胯贴住乙的腹部，右脚别在乙的右膝下，长腰、甩脸、撩腿，使乙倒地。

注意：甲的底把要向左侧拉紧，



(二) 挟头别子



(二) 挟头别子

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上颌。

动作：1 甲用磨盘步两臂向右侧一横，使乙重心向左移动

2 左腿微屈，转体，同时右手将乙上颌放掉，挟乙的头颌

3 右胯靠近乙小腹，右腿别在乙的右膝下，长腰、甩脸、撩腿，使乙倒地。

注意：甲底手不要放掉，上手要紧挟乙的头颌



(三) 反挟头别子



(三) 反挟头别子

预备：（左对右）甲左手抓乙右小袖，右手从乙的右肩绕过乙颈的后面，成反挟头姿势。

动作：① 甲向左侧移动，同时转体。

② 右胯贴在乙的小腹处，右腿别在乙的右膝下。

③ 长腰、甩脸、撩腿，使乙倒地。

注意：甲使用此法时，右肩要用力向左转动



(四) 支别子



(四) 支 别 子

预备：（右对右）甲左手抓乙的右小袖，右手抓乙的右偏门

动作：① 甲双手用力向右一横，使乙重心向左移动。

② 左足背步，转体，右肘向上支，左手向里拉，右胯贴住乙的小腹

③ 右腿别在乙右膝下，长腰、甩脸、撩腿，使乙倒地

注意：右手向上支时，要屈臂用力支乙的颈部的侧面

(五) 抱胳膊别子



(五) 抱胳膊别子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封乙左手腕

动作： ① 甲左手用力向左侧拉，右臂抱乙的右臂，同时转体

② 右胯贴乙小腹，右腿别在乙的右膝下。

③ 长腰、甩脸、撩腿，使乙倒地。

注意：甲左手拉紧乙的小袖，右手紧抱乙的右臂

(六) 盖后圈别子



(六) 盖后圈别子

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手盖后圈抓住乙后带

动作：① 甲用磨盘步，头右边争抢到乙头的右边，用力后挤

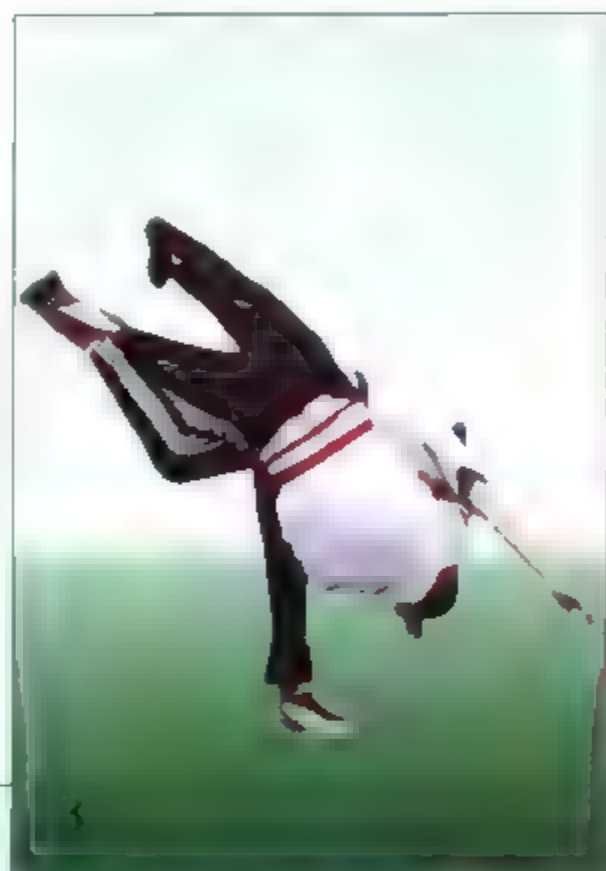
② 紧底手，肩压在乙的肩上，两手用力向里收紧。

③ 转体，右腿别在乙的右膝下，长腰、甩脸、撩腿。

注意：甲底手拉紧，头要挤过去。



(七) 搥 别 子



(七)搥 别 子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小腿，右手杈在乙的左腋窝下

动作： 1 甲用磨盘步或背步，转体，右胯贴住乙小腹

② 右腿别在乙的右膝下。

③ 长腰、甩脸、撩腿，将乙摔倒

注意： 甲杈入的手最好能到达乙的大腿，进胯要多，在弹动对方后再撩腿。



(八) 挂带别子



(八) 挂带别子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙中前带。

动作：1 甲用背步后转体，右胯贴乙小腹，右腿别在乙右膝下

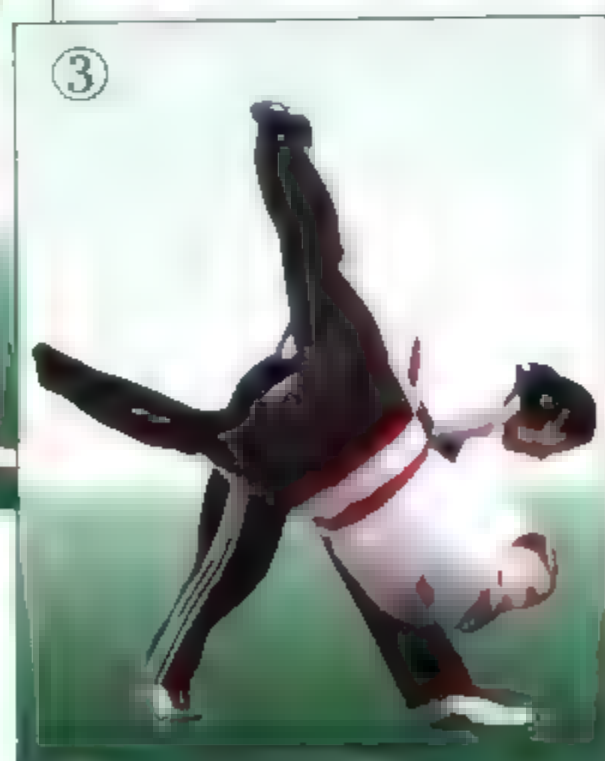
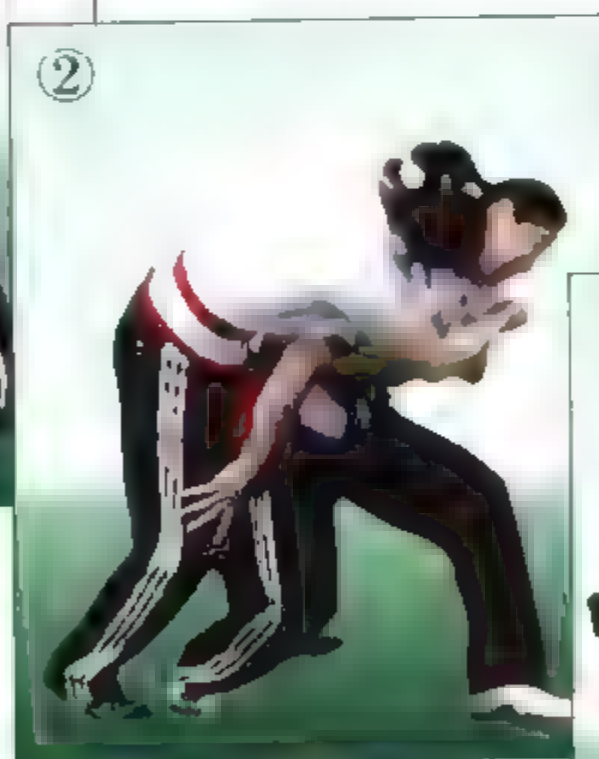
② 右手用力上提，左手向左侧拉。

③ 长腰、甩脸、撩腿，将乙摔倒。

注意：抓带的手要靠近乙的身体，用力上提，底手要拉紧



(九) 手 别 子



(九) 手 别 子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左前臂

动作：① 甲左手用力向左侧拉，背步，同时转体。

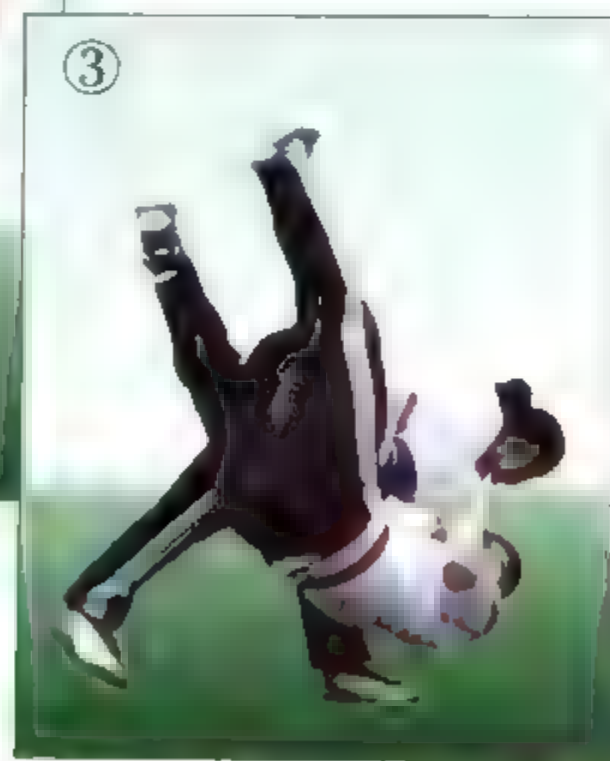
② 右肩顶住乙右腋窝，右手放在乙的右膝处。

③ 长腰、甩脸、右手向上撩。

注意：肩要用力压，右手不要别得太高，放在对方膝关节处



(十) 手脚别子



(十) 手脚别子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左前臂，

动作：① 甲左手用力向左拉，背步，同时转体。

② 右肩顶住乙的右腋窝，右手放在乙的右膝关节处，右腿别在乙的右膝下。

③ 长腰、甩脸、右手和右腿同时向上撩。

注意：用此法时，甲左手向左侧拉使乙体向前移动，如乙体不移动时，甲走磨盘步来带乙移动。



(十一) 花 别 子

预备：（左对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲双手向左一横，左脚踢乙的右腿。背步同时向左转体。

② 右胯贴住乙小腹，右腿别在乙的右膝下，长腰、甩脸、撩腿。

注意：甲背步时，左腿要贴近乙的左腿，手要换握乙的腋窝或挟头。

(十二) 跳 步 别 子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左手腕。

动作：① 甲左手微向右一横后，即向左拉跳步，同时转体。

② 右手挟住乙头颈，右胯贴住乙小腹，长腰、甩脸、撩腿。

注意：跳步要贴近乙的左脚，跳不要高，左膝要屈。

(十三) 切 别 子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙上领。

动作：① 甲左脚上步，收胯塞腰。

② 右脚前移划成半弧形，缠住乙右脚往下压。

③ 右手挟住乙头颈，左手向左侧拉，右胯贴乙小腹，转体、长腰、甩脸、撩腿。

注意：往下一压使乙重心向右移动，上手紧挟乙头。

(十四) 防守别子的方法

甲使用别子时，乙有两种防守方法：一为“相”，二为“离”。现以人拿别子为例，说明如下：

1. 相（右对右）甲使用磨盘步使乙重心移动时，乙为保持平衡不被甲右腿别住，和甲同方向移动，右脚前斜一步同时左脚移滑半步，保持原来两脚的姿势，使甲抬不起腿。
2. 离（右对右）甲上步使用别子时乙为保持重心稳定，后撤右腿，同时左手用力向外支，使甲失去重心。

(十五) 反攻别子的方法

1. 插扞：当甲两臂向右一横时，乙屈膝降低重心，甲右腿要别乙右膝的同时，乙将左腿插入甲裆内来别甲的左腿。
2. 搂：当甲两臂向右一横时，乙屈膝降低重心，甲右腿别住乙右膝的同时乙放底手抱腰，头贴紧甲右肋，左脚内侧向里搂甲左膝，向左侧用力，使甲向左侧倒地。



二、勾子类

勾子是以一脚站立，另一腿插在对方裆内，有的必须缠住对方的腿向后撩起或前踢的一种转体动作。有三种形式：挑、撩、压。其要点分述如下。

1. 挑勾子的使用要点：

- ① 底手抓紧对方的小袖，上手盖后圈或挟头向下卷。
- ② 进入裆内的腿要缠住对方小腿的外侧，向后撩挑。
- ③ 进半胯，要贴紧对方的胯骨。
- ④ 向站立腿的外后方向长腰甩脸。
- ⑤ 对方重心向前才能使用此法。

2. 撩勾子的使用要点：

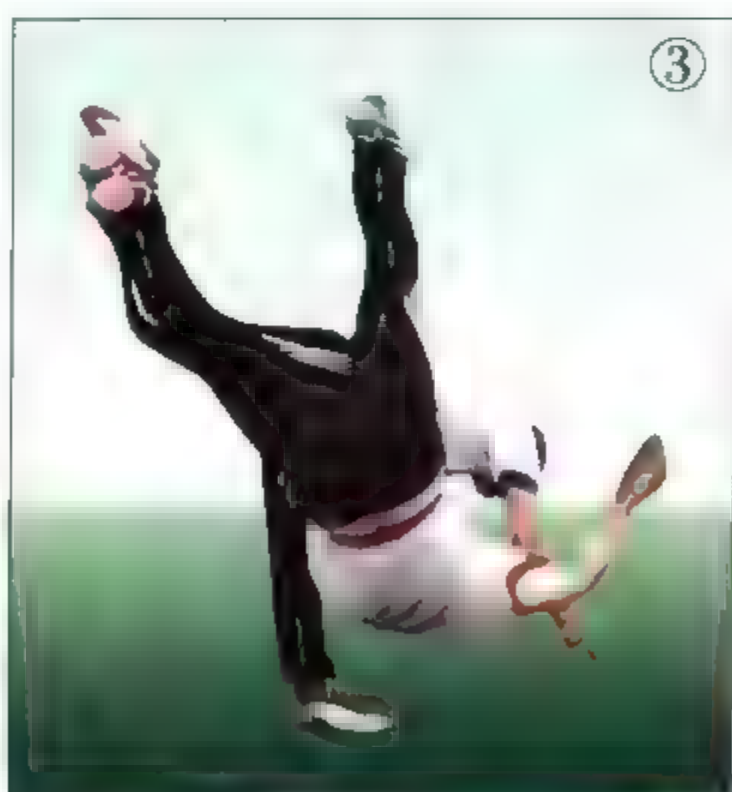
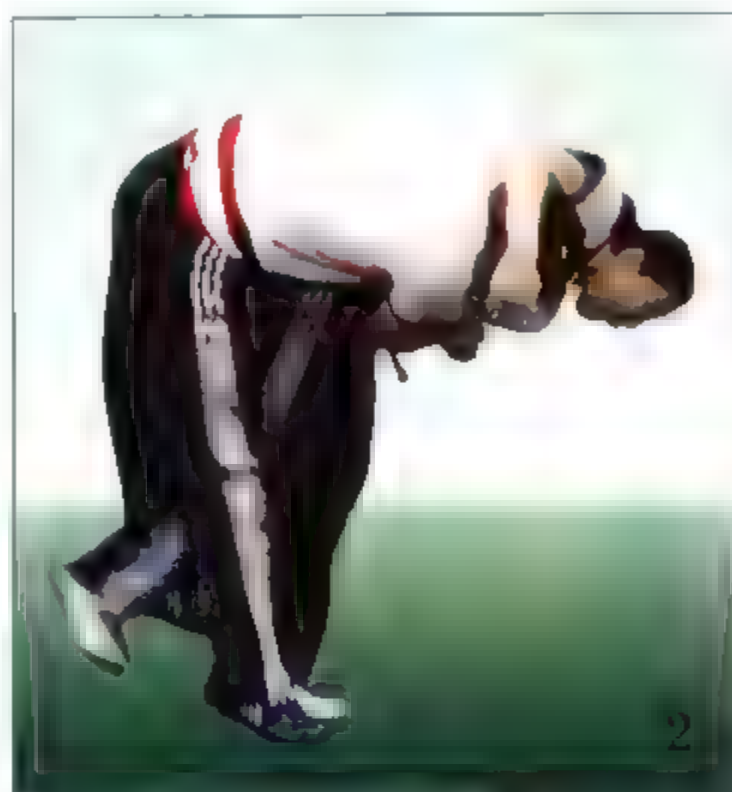
- ① 上手要向上提和向前甩。
- ② 半进胯，弹动对方胯部。
- ③ 腿进入对方裆内迅速撩对方膝关节上部。
- ④ 向站立腿的外后方向长腰甩脸。
- ⑤ 对方重心向前才能使用此法。

3. 压勾子的使用要点：

- ① 底手要拿严，上手挟头或盖后圈向上提。
- ② 进裆的腿要缠住对方的小腿。
- ③ 半进胯，站立的腿向前跳一步，用腰部力量向缠住对方腿的方向后翻。
- ④ 缠住对方的腿要向前踢。
- ⑤ 对方重心向后，此法适用。

- (一) 挟头挑勾子
- (二) 盖后圈勾子
- (三) 撩勾子
- (四) 反挂门撩勾子
- (五) 压勾子
- (六) 换腰撩勾子
- (七) 挂带撩勾子
- (八) 防守勾子的方法
- (九) 反攻勾子的方法

(一) 挟头挑勾子



(一) 挟头挑勾子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲双手向右侧拉，使乙重心移动，背步。

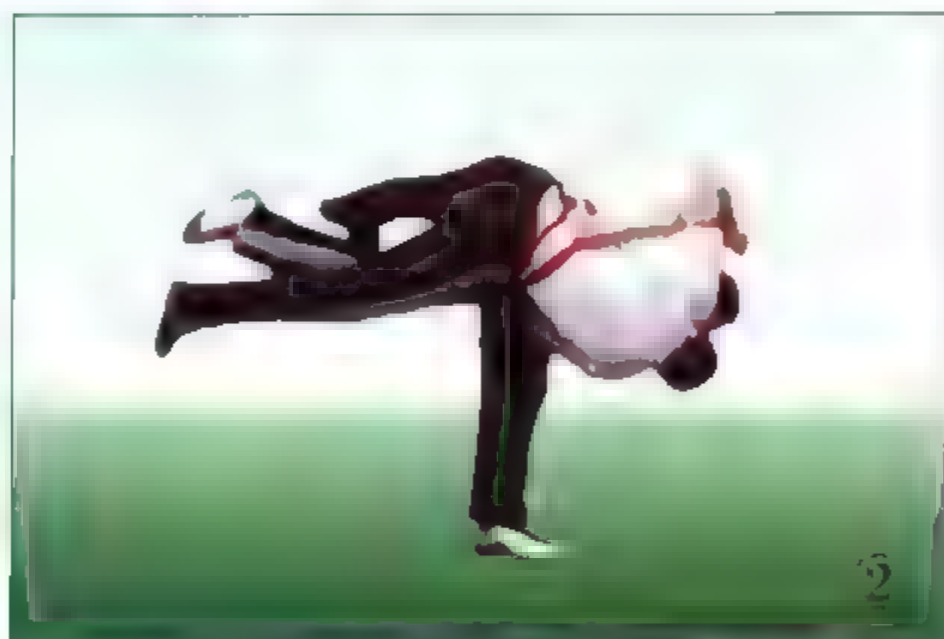
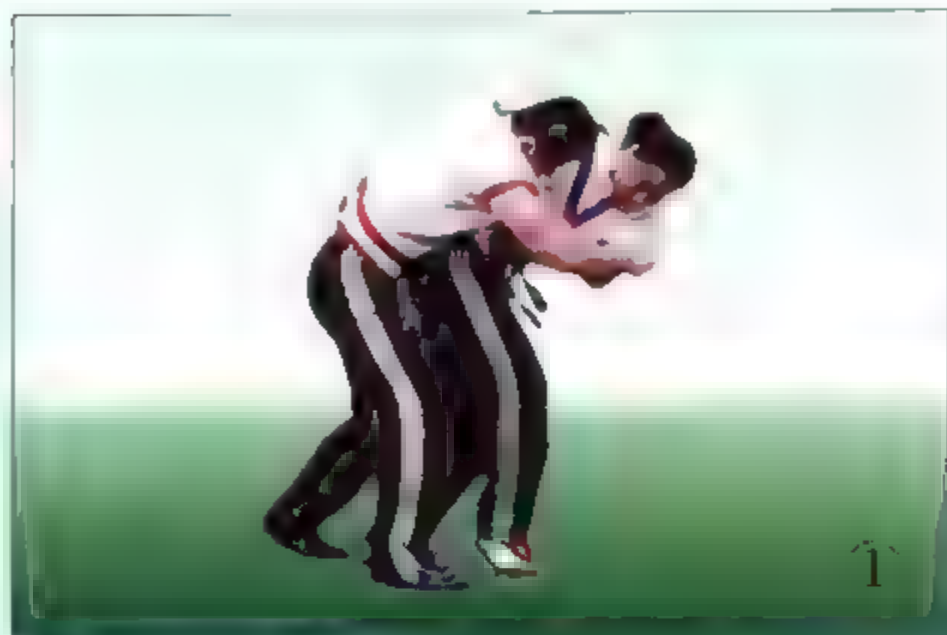
② 同时放开上手（右手），挟住乙的头颈，右腿插入乙裆内，缠住乙的左腿，半进胯。

③ 紧跟着撩腿、上挑、压头、长腰、甩脸。

注意：甲放底手，抄住乙的上臂，向内锁紧，如不能锁紧则底手要抓紧



(二) 盖后圈勾子



(二) 盖后圈勾子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手盖乙的后圈

动作：① 甲背步，右腿插入乙裆内，缠住乙的左腿。

② 进胯，腿上挑，甩脸。

注意：如乙抓甲左小袖时，甲左手用力向左拉

如没有抓到甲的小袖时，甲要抱住乙的右手





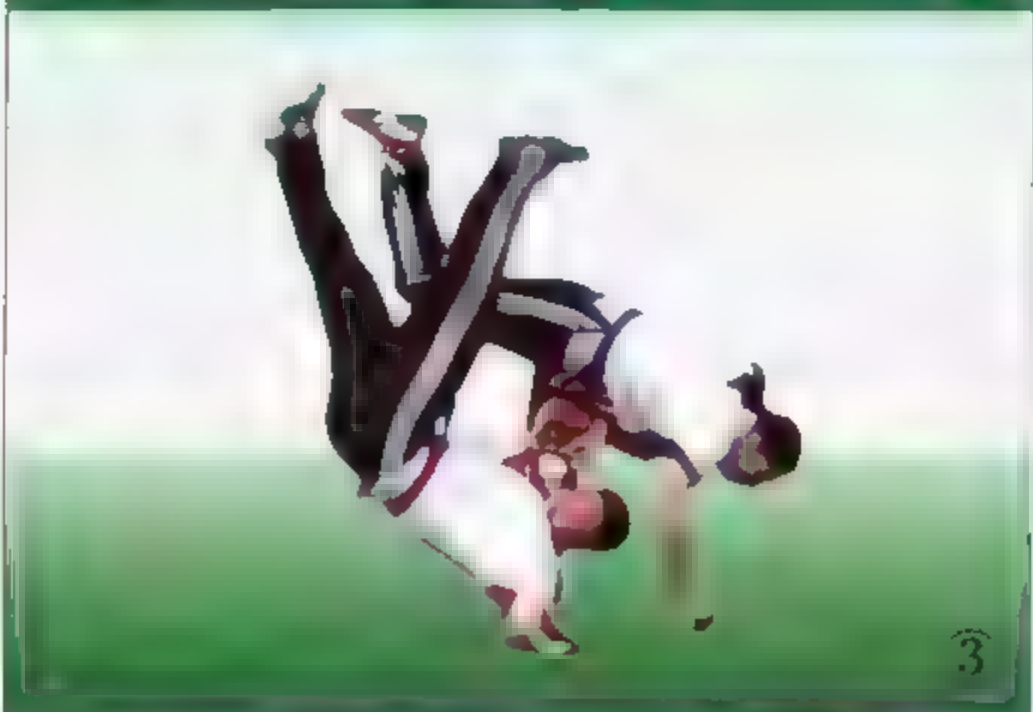
(三) 撩勾子

预备：（右对右）甲左手封住乙右手或抓乙右小袖，右手抓乙的上领

动作：

- ①甲用三点步或后撤步方法，使乙重心向前移动
- ②右腿插入乙裆内（乙的左腿内侧），用撩腿的方法，用力向后撩
- ③右手同时用力向下压，使乙倒地

注意：如乙重心没有移动时，甲继续走三点步或者后撤步带乙移动，才能有效地实施此法。



(四) 反挂门撩勾子



(四) 反挂门撩勾子

预备：（右对左）甲左手封住乙右手，右手反挂乙偏门；乙左手抓甲右衣领

动作：① 甲左脚向前一步，左手反抓乙左前臂；同时向左长腰，并把乙左臂拉进

② 右腿插入乙裆内，向后撩腿，使乙倒地。

注意：如果不能将乙左臂拉进来，则此法不能用



(五) 压 勾 子

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲两手向右侧拉，使乙重心移动，放开已抓的上领，挟住乙头，背步。

② 右腿插入乙裆内，缠住乙左小腿，左脚向前跳一步，上体用力向右后翻。

注意：甲跳步，右腿缠住乙左小腿的同时，左腿要向下屈，则动作才能进行。

(六) 换 腰 撩 勾 子

预备：（右对右）双手掙住摔，甲右手垫住乙的左腋窝，乙右手抓甲腋窝。

动作：① 甲右手向下撤（拉），右脚微向后移动，左手奔向乙背后左腋窝。

② 换腰，左腿插入乙裆内（乙右腿内侧），向右撩腿，使乙倒地。

注意：甲右手下撤时，要撤往乙左上臂外侧，左手奔乙背后左腋窝时，甲左腋窝要下压乙的左颈。使用此法，只许进不得退，退则自己就要倾倒。甲换腰时，右脚用错了脚方法，右手掙住乙的左手后才能撩腿。

(七) 挂 带 撩 勾 子

预备：（右对右）甲左手封住乙右手，右手抓乙中心带。

动作：① 甲用后撤步方法，使乙重心向前。

② 右腿插入乙裆内（乙左腿内侧），撩右腿，长腰、甩脸。

注意：如乙重心未曾移动，甲可再用后撤步或三点步来带动对方。

(八) 防守勾子的方法

1. 以挟头挑勾子为例:

甲用挟头挑勾子背步时，乙也背步，左手推甲右胯，和甲身体离开，这是离的方法。最忌乙抱住甲腰。

2. 以压勾子为例:

甲用压勾子右腿缠住乙左腿时，乙先蹦直左腿，再上举，同时屈踝关节，左手向外推甲右胯，使左腿抽出。

3. 以撩勾子为例（甲使用撩勾子时）：

①甲左腿上步时，乙用右腿上步相住对方。

②甲背步擦右腿，乙向左方挤。

✖ ✖

(九) 反攻勾子的方法

1. 以挟头挑勾子为例:

甲用挟头勾子时，乙左手由甲背部去按甲的后脑，左脚由甲右胯后面伸入乙裆内，别住甲的左小腿使甲倒地。如甲没有勾起时，乙体下蹲，右手按住甲右膝关节，左手向前推，用大挽桩方法反攻，将甲摔倒。

2. 以压勾子为例:

①甲用压勾子压上时，乙左手抱甲腰部，左脚踢甲左腿。

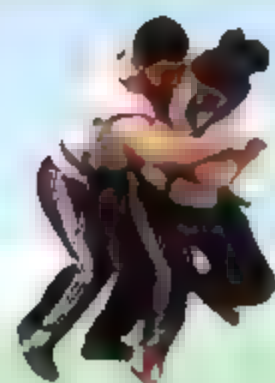
②甲向前跳步时，乙右腿搂甲左腿。

3. 以撩勾子为例:

甲右边使撩勾子时：

①乙左胯进入甲裆内，用胯蹴方法使甲倒地。

②乙重心向左边，骑在对方所撩起的右腿上，使甲倒地。



第二节 蹦 子

蹦子是用底手下拉，上手根据动作形式不同而用力不同，转体把对方拉在自己的背上，利用两膝突然伸直的蹦劲，把对方摔倒的一种动作。第一种叫“搥”，第二种叫“揣”，第三种叫“倒”。

蹦子的使用要点：

- ①进去要矮，屈膝。
- ②舍腰、转体、进整胯。
- ③头向下扎。





一、搥

底手下拉，上手卷或上插，转体把对方拉在自己臀部上，下肢利用蹦子劲而把对方摔倒的一种方法。

- (一) 挟头搥
- (二) 盖后圈搥
- (三) 圈胳膊搥
- (四) 插入搥
- (五) 抱胳膊搥
- (六) 防守搥的方法
- (七) 反攻搥的方法

(一) 挟头搥



(一) 挟头搥

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封乙左臂。

动作： 1 甲双手用力拉动使乙重心向前时，甲左脚背步转体

2 右手挟住乙头颈，臀部贴乙小腹，屈膝，用跳蹦子方法使乙倒地

注意：甲要挟紧乙头颈，底手用力拉，胯贴紧，膝绷直，弹力要足，头向裆内扎。

(二) 盖后圈搥



(二) 盖后圈搥

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈

动作：① 甲盖乙后圈时，左脚上步挤头(由乙面前自左向右把头部挤到甲右肩上)

② 同时右脚盖步，转体，背贴乙胸，屈膝，用蹦的方法，使乙倒地

注意：甲盖后圈时，上臂要屈住乙上臂，如甲腋窝支在乙的肩上，乙直腰，甲则不能用此法。



(三) 圈胳膊搥



(三) 圈胳膊搥

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，乙右手抓甲左小袖

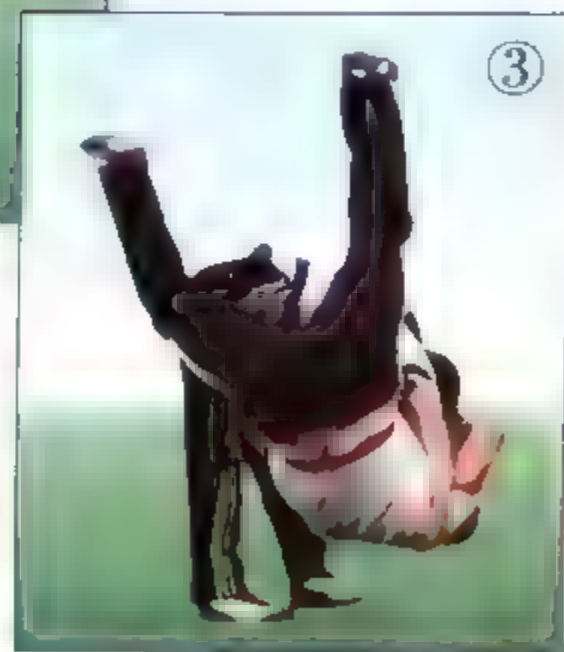
动作：① 乙左手抱甲腰部，甲右手圈乙胳膊（右手由乙背部向下穿过乙左腋下抓乙右偏门）。

② 甲右脚上步，左脚背步，转体将臀部贴住乙小腹，屈膝用蹦了的方法，将乙摔倒。

注意：当乙抱甲腰时，甲腿压蹬；圈乙胳膊时，如抓不到乙右偏门时，甲右手掌应向下翻，掌心贴乙胸部。



(四) 掇入搥



(四) 掇入搥

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手从乙左腋下向上掇或抓乙左后圈

动作：① 甲头贴住乙右肩，左脚走磨盘步，使乙重心移动。

② 右腿盖步转体，臀部贴住乙小腹，屈膝用蹦子的方法，扎头，变脸(目向左后看)。

注意：甲掇乙时，要挤乙头到右肩旁，胸贴住胸，使乙重心移动，再使用方法



(五) 抱胳膊搥

预备：(右对右)甲两手封住乙两手。

动作：①甲右手抓乙左前臂，左手从乙左腋下抱乙左上臂

②右手将乙左手自右向左拉至左腋下挟住，然后右手改抓乙后圈；同时左脚背步转体。

③臀部贴乙小腹，屈膝用蹦子方法使乙倒地。

注意：甲抱乙胳膊时，动作要快，同时要含胸 盖后圈时动作要快，否则无效
这个蹦子属于散手类。



(六) 防守搥的方法

1. 以盖后圈搥为例 (左架)

当甲用盖后圈搥时,乙放掉抓把的左手,马上挡住甲右膝,身体下蹲,头贴住甲的胸部,左脚向前,用脚背贴牢甲右小腿,腹部离开甲臀部。如甲臀贴住乙腹,乙易被搥起来。

2. 以右边掙入搥为例

当甲掙入乙时,乙左臂放松向上抬起,从甲右肩向前放在甲胸前,同时身体下蹲,使甲掙不上。如乙被甲掙紧,则左脚向后撤一步,胸部紧压甲右臂。

(七) 反攻搥的方法

以右架盖后圈为例

当甲用盖后圈搥时,乙放掉抓把的右手,按住甲的右膝,右腿用车轮步方法换成左腿在前,左手抓住甲腰向前推,右手按住甲右腿向左侧推,使甲倒地。如甲重心移动而没有倒地,乙头可枕住甲胸,左手把甲腰,同时用力向后亮(向后用力掙)。



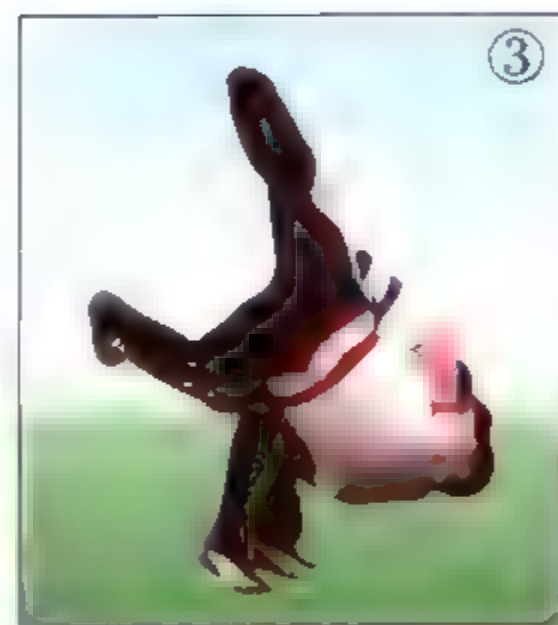
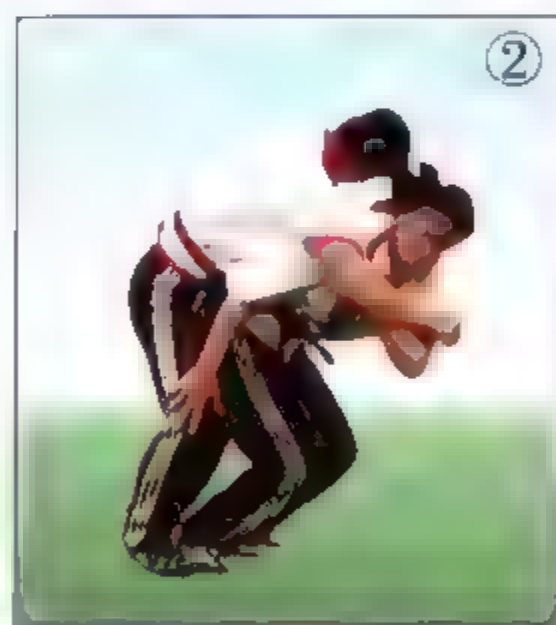
二、揣

揣俗称倒口袋，是底手下拉，上手向上撩，转体把对方负在自己的背上（肩在对方腋窝下），下肢利用蹦子劲把对方摔倒的一种动作。

- （一）抓小袖揣
- （二）借对方抓上领揣
- （三）见手揣（搓后揣）
- （四）偏门揣
- （五）借手揣
- （六）反挂门揣
- （七）抓中心带揣



(一) 抓小袖揣



(一) 抓小袖揣



预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左前臂。

动作： 1 甲身体向后撤，使乙重心向前移动，左脚背步，右手推乙左前臂

2 右肩放松，转体，右肩串入乙右腋下，背贴住乙胸部

3 屈膝，用蹦子方法，腿蹦直，头向下扎，使乙倒地

注意：甲左手要抓紧乙右小袖，右肩串入乙右腋下时，右手要按住乙右腿，使乙不能向右移动，臀部贴住乙小腹，用蹦子方法直腿上弹





(二) 借对方抓上领揣



预备：(右对右)乙右手抓甲左上领，甲右手封乙左前臂

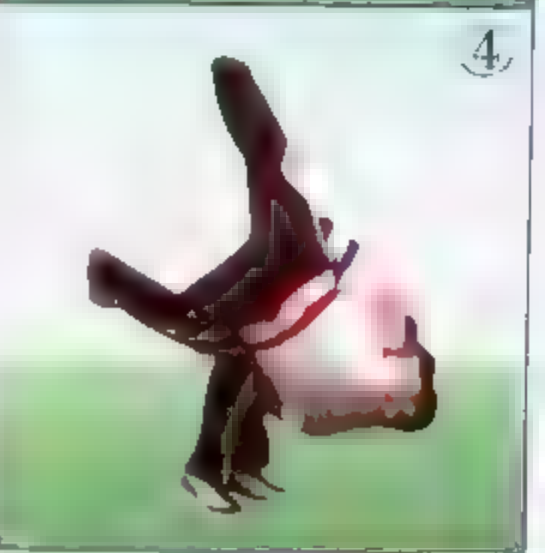
动作：1 甲左手按住乙右肘带，身体后撤，使乙移动，左脚背步

2 右手放掉的同时转体，松肩，插入乙腋下，右手按住乙右腿，背贴紧乙胸

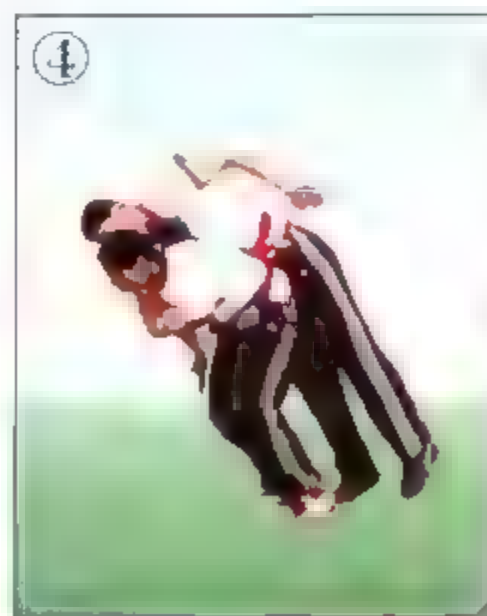
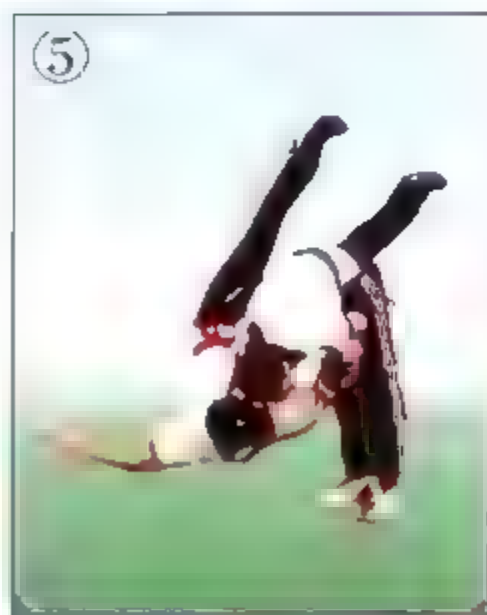
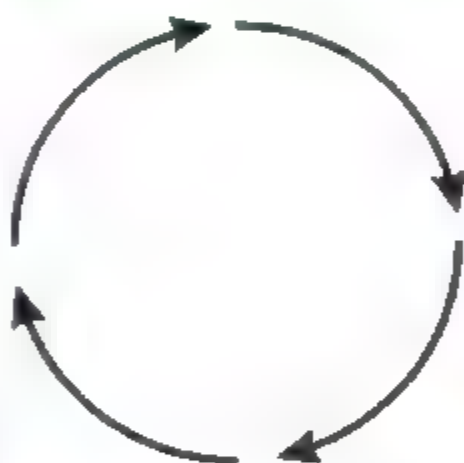
3 屈膝，臀部贴乙小腹，用蹦子法直腿，使乙倒地

注意：1 甲后撤带乙移动时，左手要压住乙右肘带，然后转体，如不锁牢，乙若撒手甲会失去平衡

2 不能使乙左手抓甲任何部位，如乙不移动，此法不能用。



(三) 见手揣 (搓后揣)



(三) 见手揣 (搓后揣)



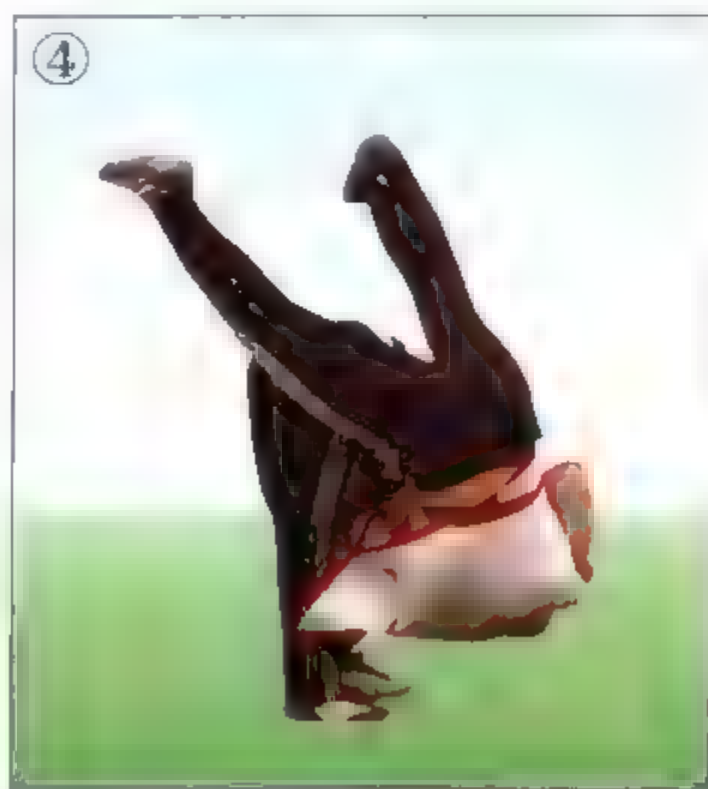
预备: (右对左) 甲左手抓乙右小袖, 右手抓乙左手臂。

动作: 1 甲左手将乙的右手向下拉, 右手向外推, 右脚滑步到乙的左脚外侧, 作斥搓状 (即搓压, 左膝弯曲, 重心在左脚上, 使乙腿抽出)
2 甲右脚落地, 放在乙右腿内侧, 左手向上提乙右臂, 松肩、背左腿, 转体, 右肩钻入乙右腋下, 屈膝, 臀部撞乙小腹, 用蹦子方法, 使乙倒地。

注意: 甲使用假搓时, 如乙重心已向左移动, 甲可用真搓



(四) 偏 门 揣



(四) 偏 门 揣



预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手抓乙右偏门

动作：① 甲走三点步，带动乙重心向前，乘乙左腿移动时，甲左手向上支，右手向下，右肘钻入乙右腋下。

② 松肩，柔胯，左脚背步。

③ 转体，屈膝，臀部撞乙小腹，用蹦子方法使乙倒地

注意：甲走三点步，如乙重心未移动，继续走三点步，在乙左腿向前时，才能使用动作。



(五) 借手揣



预备：（右对左）乙右手抓甲左小袖，甲左手上屈压住乙的前臂，右手封住乙的右前臂

动作：① 甲左肩向左侧方撤，使乙右手抓紧甲左小袖，重心向前

② 同时甲左脚背步，转体，右肩钻入乙腋下，臀部贴住乙腹，用蹦子方法使乙倒地

注意：甲左肩向左后撤时，如乙不移动，此法不能用

(六) 反挂门揣



预备：（右对右）乙右手抓甲左上颌，甲右手封住乙左前臂，左手反抓乙右偏门

动作：1 甲右脚上步，左脚背步，同时右手放掉已封住乙的左前臂

2 迅速转体，同时右手按住乙右腿，盖步，将背贴紧乙胸部

③ 用蹦子的方法使乙倒地

注意：甲用大挽桩时，如乙底腿向前一步，甲用左脚背步，转体，背贴乙胸，屈膝，臀撞乙小腹。

（七）抓中心带揣



预备：（右对右）乙右手抓甲中心带，甲右手封住乙左臂，左手压按乙右前臂

动作：1 甲右手用假拽乙右臂的方法，身体向后撤，使乙用力抓带，当乙重心向前移动前扑时，甲左腿背步，转体，放掉右手，奔向乙右大腿
2 松肩，背贴乙胸，屈膝，用蹦的方法，使乙倒地

注意：甲拽乙中心带，如乙不用力，甲要用力拽 背步、转体要快，否则甲会失去平衡。

三、倒



三、倒



预备：（右对右）甲抓乙大领和偏带，乙抓右大领和小袖。

动作：① 甲抓把后，用盖步转体，盖步时双把要内力捅。

② 进腰后，上把要往下拉，底把要用力提翻，同时躬身，拱臂蹦腿，此时乙必往前欺身。

③ 甲趁机把乙背起，使乙倒地。

注意：盖步比背步难度大，但速度快，要靠平时烂熟的盖步基本功，才能使用

（此图仅供参考，不作为教学依据，具体动作以实物为准）





第三节 蹲 踢





一、扑脚类

扑脚一般叫踢，实则是捆，即带动对方后用自己的脚背捆住对方的脚踝，而把对方摔倒的一种动作。一般是冲、争、踢、亮同时使用。冲是冲动对方移动。争是上手翻腕用力向下拉，底手向上支。踢是脚背捆住对方踝关节再向上挖。亮是使对方撤开，失去其平衡，才有使对方倾倒的机会。

- | | |
|----------|--------------|
| (一) 大拿扑脚 | (十一) 补踢 |
| (二) 架梁脚 | (十二) 摆扯脚 |
| (三) 抹脖脚 | (十三) 拦门脚 |
| (四) 抹脖里冲 | (十四) 抱胳膊脚 |
| (五) 散手踢 | (十五) 落步脚 |
| (六) 插踢 | (十六) 扛踢 |
| (七) 冲踢 | (十七) 拽小袖踢 |
| (八) 偏门踢 | (十八) 转环脚 |
| (九) 端踢 | (十九) 防守扑脚的方法 |
| (十) 弹踢 | (二十) 反攻扑脚的方法 |

☆ (一) 大拿扑脚



☆ (一) 大拿扑脚

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓住乙左上颌

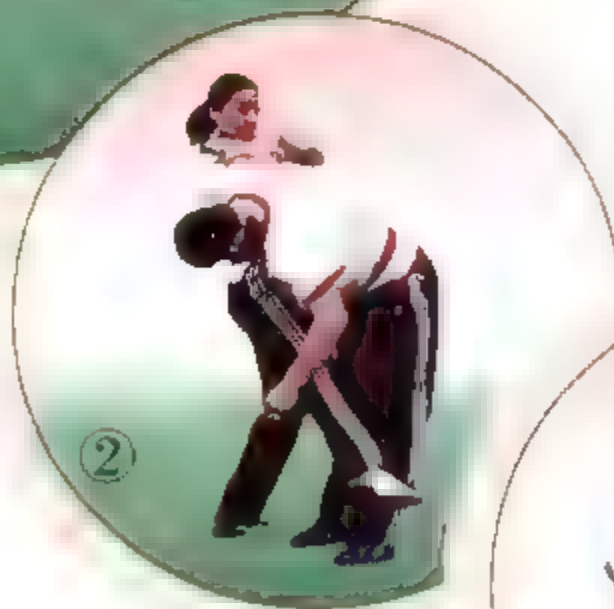
动作： 1 甲用一点步，带乙移动，当乙左脚移动时，甲右脚踢乙左脚外侧

2 同时，甲底手向上支，上手向上拉，翻手腕使乙倒地

注意：甲用三点步，最后一步脚尖要落在乙的右脚尖前
如乙没有上步再走三点步。



☆ (二) 架梁脚



☆ (二) 架 梁 脚

预备：(右对右)甲左手抓住乙右小袖，右手封住乙左手或左臂。

动作：① 甲用车轮步，带动乙左脚移动。

② 右脚拦住乙左小腿踝关节，右手拽乙右腋窝，使乙倒地。

注意：甲上手要缠严(肩对肩，臂有上抗力)，如乙不上步，再用车轮步带动。



（三）抹 脖 脚



☆ (三) 抹 脖 脚

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左臂

动作：① 甲用车轮步使乙左脚向前，重心向前移动

② 甲右手按乙的右面脖颈用力向右侧下抹，在乙左脚上步时，右脚踢乙左脚

注意：底手要攥牢。不让乙抓甲右边任何部位。

☆ (四) 抹 脖 里 冲

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左臂

动作：甲左脚上步，右手抹乙右颈，右脚踢乙右踝关节内面

注意：底手要攥牢。不让乙抓甲右边任何部位。

☆ (五) 散手踢



☆ (五) 散 手 踢

预备：（右对右）。

动作：① 刚出跤架时，甲左手推乙的左肘（向乙的胸前左面推去），使乙的重心移动；

② 同时，甲左脚踢乙右脚。

注意：双方刚出跤架而没有站稳时，彼此都可以使用此方法。



☆ (六) 掙 踢



☆ (六) 掙 踢

预备：甲左手抓乙的右小袖，右手封住乙左手。

动作：① 甲用后撤步带动乙移动，在乙左手将抓甲而张开腋窝时，甲右臂掙住乙左腋窝。

② 肩紧贴乙的左肩，右手把住乙的右肩头，向右下一抹。

③ 同时走车轮步，用右脚踢乙左腿，使乙摔倒。

注意：甲底手用力向上支乙的右臂，右手下抹乙的左肩。



☆ (七) 冲 踢



☆ (七) 冲 踢

预备：（右对右）甲左手抓乙右中心带，右手抓乙上颌、

动作：① 甲左脚上步，冲落至乙的裆内，胯要上抬、

② 左手向上提，右手向横拉。

③ 向右半转体。

注意：甲左脚冲时，使乙的右脚移动时踢。甲右手向下拉时，要翻手腕



☆ (八) 偏 门 踢



☆ (八) 偏 门 踢

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙右偏门。

动作：① 甲用车轮步，同时左手用力向上支。

② 随即右手向下斜拉，同时右脚踢乙的左脚。

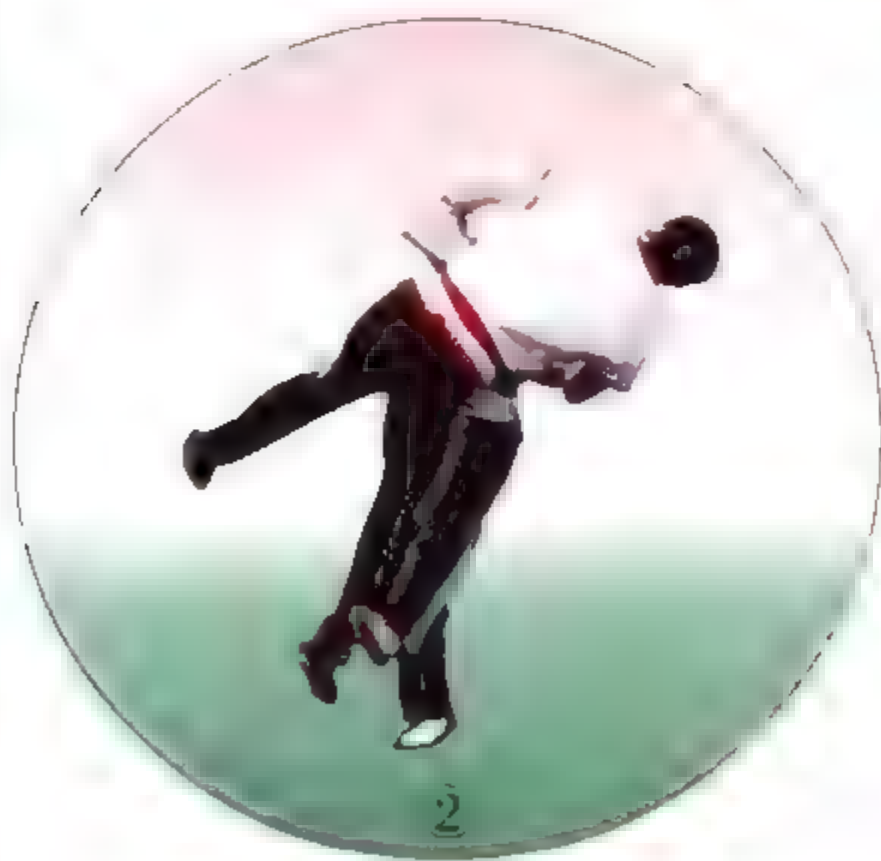
注意： 甲左边任何部分不可让乙抓住。

当乙左脚跟上一步时才可踢乙的左脚，同时直腰，左手向上提，右手用力横拉。

翻手腕，身体微向右转，同时右脚踢乙的左脚。钻头的速度要快。



☆ (九) 端 踢



☆ (九) 端 踢

预备：（左对右）甲两手抓乙中心带。

动作：① 甲用二点步，逼乙的右脚跟过来，同时两手用力向上提

② 然后向左转体，用左脚踢乙右腿。

注意：如乙的右脚没有跟上，甲不能踢，再走三点步，使乙跟上再踢。



☆ (十) 弹 踢



（十）弹 踢

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲用右脚背去弹乙的左脚内侧踝关节，使乙的身体向右移动。

② 甲右脚落地同时迅速向左转体，用左脚踢乙的右腿。

注意：甲做弹时，使乙重心震动后再踢。



☆ (十一) 补 踢



☆ (十一) 补 踢

预备：（左对右）甲右手抓乙的左小袖，左手抓乙直门（乙抓法同甲）。

动作：① 甲走三点步时，乙用落步方法踢甲。

② 甲抽腿逃脱，在乙的右腿尚未恢复原状时，用左脚踢乙右腿

③ 同时底手向上支，左手翻腕横拉。

注意：甲抽脚要快，踢要及时，不给乙脚撤甩。



★ (十二) 摇 扯 脚

预备：(左对右)乙右手抓甲上领，甲左手抓乙的反挂门，右手封推乙的左手

动作：甲左脚向前一步，落在乙腿内侧；同时背右腿，右手掰乙右手腕，长腰甩脸，在乙右脚往前一步时用左脚踢乙右腿，左手用力往下拉

注意：甲踢乙右腿的同时，左手用力向下拉乙，乙右脚向前一步时，此法不可用。

★ (十三) 拦 门 脚

预备：(左对右)乙右手抓甲上领，甲左手抓乙的反挂门，右手封住乙的左手

动作：乙左腿向前移动时，甲右脚踢乙左腿。

注意：甲踢乙左腿时，须坐腰，左手用力向前甩

★ (十四) 抱 胳膊 脚

预备：(右对右)。

动作：1 甲左手由内扶乙的左前臂向下抱，右手抱乙的右上臂，并将其挟在右腋下。
2 然后用车轮步，右脚踢乙左脚，左手推乙右胯

注意：甲上臂要扶紧，车轮步后撤要大，使乙失去重心，推胯要用力

★ (十五) 落 步 脚

预备：（右对右）。

动作：乙走三点步，在右脚将落地时，甲的左脚踢乙的右脚

注意：当乙右脚将落地重心移动时踢。

☆ (十六) 扛 踢

预备：（右对右）乙右手抓甲左上领，左手抓甲右小袖；甲左手抓乙右小袂，右手抓乙左上领。

动作：① 当乙用右手改抓甲后圈时，甲把头从乙的右腋窝钻过去。

② 左脚上步，冲向乙的右腿内侧，直腰，左手向上提，右手用力横拉，翻手腕，身体微向右转，同时右脚踢乙的左脚。

注意：钻头速度要快。

☆ (十七) 抻小袖踢

预备：（右对右）乙左手抓甲右小袖。

动作：① 甲用左手按乙左前臂，右手托乙左前臂走车轮步后撤

② 两手挤紧，同时用右脚踢乙左脚。

注意：甲抻乙左臂时，如乙松把，则此方法不适用。

☆ (十八) 转环脚

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上颌（乙手法相同）

动作：① 甲用磨盘步带动乙移动，使用别子。乙用离的方法，右脚后撤一步，此时，甲右脚落地，左腿上一步，用钻子脚动作。

② 向右转体，在乙左腿上前时，甲用右腿踢乙的左腿，左手向前握、右手翻腕向右横拉。

注意：如乙左脚没有向前移动，则甲不可踢。

☆ (十九) 防守扑脚的方法

(以大拿扑脚为例)

1. 预备:(右对右)甲左手抓乙右小袖,右手抓乙左上领。

动作:甲走三点步时,使乙左脚上步,乙为保持平衡(左脚不上步)右脚前斜一步,同时左脚移滑半步,保持原来两脚的姿势,上肢欺甲。乙上体冲使甲抬不起腿。

注意:甲踢乙时乙要抬头(目视甲脸),身体向下蹲,保持身体平衡。

2. 预备:(右对左)甲左手抓乙左小袖,右手抓乙左上领 乙右手抓甲左小袖,左手抓甲直门、中心带或小衩。

动作:甲用磨盘步方法踢乙,乙左手向外支,同时屈右小腿逃过甲踢。

注意:乙屈右小腿逃脱甲踢,身体要向右侧挤甲,同时要抬头。

☆ (二十) 反攻扑脚的方法

(以大拿扑脚为例)

1. 预备:(右对右)抓法见“防守扑脚的方法”条。

动作:甲用车轮步,右脚踢乙左脚,乙左腿屈膝,右腿伸入甲裆内,小腿紧贴甲左小腿内侧,屈右小腿向后挂。

注意:乙挂甲左腿时胸部撞甲胸部,使甲无法发力。



二、搓压类

搓压是用上手向右(左)推,底手向左(右)拉,左(右)脚背钩住对方右(左)脚跟,胫骨挤住对方胫骨外侧,两手向前挤、左(右)腿向上压的一种动作。

搓压的使用要点:

- ① 双方搓转对方上体。
- ② 这种动作以滑步为宜。
- ③ 两臂向前挤和腿向上压要同时发力。

(一) 抓上领搓压

(二) 抓小袖搓压

(三) 反挟头搓压

(四) 见手搓压

(五) 抓偏门搓压

(六) 抱胳膊搓压

(七) 掇搓压

(八) 掏搓压

(九) 防守搓压的方法

(十) 反攻搓压的方法

◇ (一) 抓上领搓压



◇ (一) 抓上领搓压

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

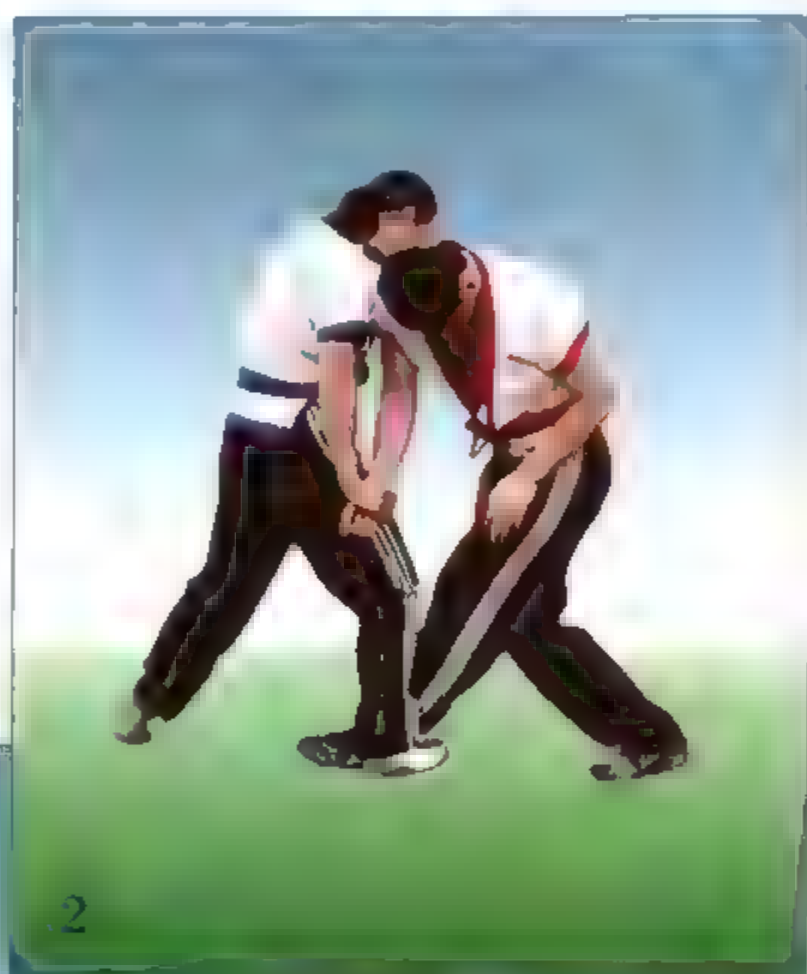
动作：1 甲右手向下压，再向左推，左手向右揉，使乙身体向左搓转；
同时滑步，屈左腿，右腿奔向乙胫腓骨外侧贴住，屈踝关节，
脚背钩住乙左脚跟。

2 甲头放在乙头右侧，头和两手向前挤，右腿向上压，使乙倒地。

注意：如乙身体重心未搓动，则甲走磨盘步，带动乙后，再使用搓压动作。



（二）抓小袖搓压



（二）抓小袖搓压

预备：（右对右）甲右手抓乙右手腕，左手抓乙右小袖。

动作： 1 甲身体后撤，带动乙重心移动，随即滑步，右脚钩住乙左脚踝
2 右手向下拉，左手向右前推，右腿用力向上搓，同时两手向前推，使乙倒地。

注意： 甲右手向下拉，左手向右前推，迫使乙右臂伸直，
如乙右臂弯曲，此法不能用。



◆ (三) 反挟头搓压



◇ (三) 反挟头搓压

预备：(右对右)甲左手抓乙中心带或小袖或直门，右手抓乙左上颌，乙抓法相同。

动作： 1 乙用钻头方法，甲右手放掉乙左上颌，从乙颌部插下去，挟住乙头部
2 同时甲用滑步，右脚钩住乙左脚踝，身体向右压，使乙不能抬头，右脚向上压，使乙倒地。

注意：甲挟住乙头要快，身体向前压。如乙力量大，甲左手放掉改抓自己右手腕，使乙抬不起头。



➤ (四) 见手搓压



◆ (四) 见手搓压

预备：（右对右）乙两手分别抓甲两手腕。

动作：① 甲右手抓乙右手腕，带动乙身体向右侧移动，挣脱左手，改抓乙右肘部。

② 左手向右推，右手紧握乙右手腕，迫使乙右臂伸直；同时，右脚钩住乙左脚踝，身体向前挤。右腿用压的方法，使乙倒地。

注意：甲带动乙时，如乙不动，再用三点步来带乙移动。

◆ (五) 抓偏门搓压

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙右偏门。

动作：① 甲身体后撤，带动乙左腿向前移动，右腿用滑步，向右侧推乙左小腿外侧脚跟外。

② 左手向右侧推乙臂，右手拉偏门向下用劲。右前臂贴住乙胸部，右腿向上压住乙，使之倒地。

注意：滑步，要带有背步的动作。甲体后撤后，如乙右腿主移动，此法不能用，可再用车轮步进行。

◆ (六) 抱胳膊搓压

预备：(右对右)乙右手抓甲中心带，甲右臂封住乙左臂。

动作：①甲身体后撤屈膝，左手推乙右肘节，右颈贴住乙右上臂。

②左手用力扣住乙右肘，右手推乙左臂，右脚搓乙左脚踝，同时向右前挤乙，使乙重心向左后移动，呈倾危状态，左脚用力向上压(踹脚后跟)，使乙倒地。

注意：①甲身体后撤时要含胸，使乙臂伸直，如乙臂不伸直或重心未移动，甲再走车轮步。甲用方法前，腹部要向前顶住乙抓中心带的右手，诱乙用力，甲才能揪住乙臂使用此法。

◆ (七) 扳搓压

预备：(右对右)甲右手扳乙左腋窝，左手按住乙右上臂或抓乙右小袖；乙抓法与甲相同。

动作：①甲向左用车轮步，屈膝使乙左腿向前，右脚迅速钩住乙左脚踝的右后部，同时挤住乙颈(右后部)。

②左臂夹住乙右臂，上体向右挤，右脚用力向上压，使乙倒地。

注意：此法是扳住摔。乙扳甲时，甲后撤，利用乙前进的姿势，甲用方法进行，若掌握不好，则无效果。

◆ (八) 掏搓压

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手封住乙左臂。

动作：①甲走三点步，带动乙左脚向前时，用滑步方法，右脚封住乙的左小腿外侧脚跟处。

②右手放掉，改掏乙左膝，同时右脚用力向上压乙左脚，使乙倒地。

注意：甲右手掏时再向下推乙左膝，左手向右侧推。

◆ (九) 防守搓压的方法

以大拿搓压为例：

1. (右对右)当甲用搓压方法时，乙右手抓甲左小袖用力推，左手按住甲右膝，小腿放松，后屈逃出，放在甲右腿外面，使甲搓空。

用抽腿方法(右对右)。甲用搓压时，乙右手奔向自己右膝上面，左手压甲右肘带，左小腿放松，绷直脚背抽小腿逃出，右手用力反推。

◆ (十) 反攻搓压的方法

以大拿搓压为例：

1. (右对右)甲使用搓压时，乙左腿屈膝，微向前顶，右腿用扑脚方法踢甲左脚，使甲倒地。

2. (右对左)甲使用搓压时，乙左手抓甲后圈，腰和左腿放松，右脚背步进左胯，用蹦子方法使甲倒地。



三、扒子类



扒子是上手用力向前推，底手向下压，用右（左）脚背插进对方裆内，钩住对方的右（左）脚跟向里拉，使对方倒地的一种动作。

扒子的使用要点：

- ① 对方重心在后时适用。
- ② 相架用三点步或背步，顺架则上底步。
- ③ 上手的推与腿的扒力要同时发力。



（一）抓上领扒子

（六）扒踢子

（二）抓偏门扒子

（七）蹦扒子

（三）扒拿子

（八）防守扒子的方法

（四）躺扒子

（九）反攻扒子的方法

（五）见手扒子

※ (一) 抓上领扒子



※ (一) 抓上领扒子

预备：（右对右）甲左手封住乙右手或抓乙右小袖，右手抓乙左上领。

动作：① 甲走三点步，带动乙向前移动，右手向右横。

② 右脚脚背由内侧奔乙右脚跟，身体微向左。

③ 右脚用力向里拉，右手向下压乙左肩并向外推。

注意：乙右手不能抓甲的任何部位，如被乙抓住，甲要挣脱后才能运用此法。



※ (二) 抓偏门扒子



※ (二) 抓偏门扒子

预备：(右对右)甲左手封住乙右手，右手抓乙右偏门。

动作：① 甲用三点步或车轮步，带动乙向前移动；如乙不移动，则甲左脚背半步，身体向左转。
② 右脚进入乙右脚内侧，钩住乙右脚跟，同时右手向外推，右脚向里拉，使乙倒地。

注意：甲使用方法时，左手一定要封住乙右手，右臂微屈，如不微屈，乙的右手按甲右臂，身体向背侧移动，则甲右肘可能要受伤。



※ (三) 扒拿子



※ (三) 扒拿子

预备：（右对右）甲左手封乙右手或抓乙右小袖，右手抓乙右偏门。

动作：① 甲身体向后撤，带动乙向前移动。

② 左脚背步，右脚移至乙右脚内侧脚跟处，使用扒子方法。

③ 随后甲左手滑在乙右小腿外侧，抓住乙右小腿用力上提，右手向外推。

注意：使用扒拿子要快，不得使乙右手按住甲的头颈



※ (四) 躺扒子



※（四）躺扒子

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手夹住乙头或盖后圈。

动作：① 甲用进腰绊子时（搥别，勾等）没有用严，腰部被乙抱住向上提

② 此时，甲右腿进入乙裆内，右脚钩住乙右小腿内侧脚跟处，身体微向左转，下蹲，右脚背用力拉，使乙倒地。

注意：如乙没有将甲抱起，此法不能用 乘乙抱腰挺起腰时，甲可使用此法



※ (五) 见手扒子



※ (五) 见手扒子

预备：（右对右）甲左手抓乙右手腕，右手封住乙左手。

动作：① 甲左手用力向下拉，左脚背步。

② 使乙身体向后排，右手推乙右肩，同时右脚钩住乙右脚内侧脚踝处，用脚背拉乙右脚后跟。

注意：甲左手用力拉乙右手时，必须把对方身体拉向前倾，在乙直腰时再用此法



※ (六) 扒踢子

预备：(右对右)甲左手封住乙右手，右手抓乙右直门。

动作：①甲身体后撤，带动乙向前移动，左手向前微推，右手向右横拉，使乙身体向后排。

②甲背半步，同时右脚进入乙右脚内侧脚跟处，用脚背踢乙右脚后跟，右手改向前推。

注意：扒踢子类似扑脚动作，所不同的地方是甲封乙右手，而不是抓乙小袖；扑脚是甲踢乙左脚，而扒踢子是甲的右脚背踢乙的右脚跟。不能让乙的右手抓甲左边任何部位。

※ (七) 蹦扒子

预备：(右对左)甲左手封乙右手，右手抓乙左反挂门；乙左手抓甲右上领。

动作：①甲左脚走磨盘步，带动乙向前移动，乘乙身体向前时，右臂用力拉，向左转体，迫使乙左手放掉。

②屈膝，右脚进入乙裆内，用脚背踢乙右脚后跟，右手向下推，使乙倒地。

注意：不能让乙的右手抓甲左边任何部位。用此法时甲要向前迈一步。

※（八）防守扒子的方法

以抓上领扒子为例：

当甲右脚扒乙左脚跟时，乙左手抓甲右直门或中心带，左膝微屈，右脚抬起踹脚跟逃脱。

※（九）反攻扒子的方法

以抓上领扒子为例：

乙右脚逃脱后，用左脚去踢乙左腿（底腿）或踢乙扒的腿。



第四节 盘 腿





一、得 合 类

得合是以上肢用力向前支的力量来推动对方，下肢一腿站立，另一腿由对方裆内经外侧向后的一种外盘腿动作。得合分两种：一为大得合；一为小得合。

大得合的使用要点：

- ① 一般底手抓对方的中心带或小袖，上手抓上领或偏门。
- ② 和对方要合脯。
- ③ 使用外盘腿动作的腿要向后上挂。
- ④ 在对方重心向后时才能使用此法。

小得合的使用要点：

- ① 一般底手抓对方的中心带或小袖，上手掬对方；同时含胸缩颌。
- ② 使用外盘腿动作的腿要平跪下去，绕住对方的小腿。
- ③ 除上肢用力支对方的力量外，还需用自己的惯性力冲击对方。

(一) 大得合

(二) 掖脖子得合

(三) 回马扫小得合

(四) 抓后圈小得合

(五) 左掬右打小得合

(六) 右掬左打小得合

(七) 钻头小得合

(八) 手得合

(九) 三道绕得合

(十) 摘胳膊小得合

(十一) 拖上领小得合

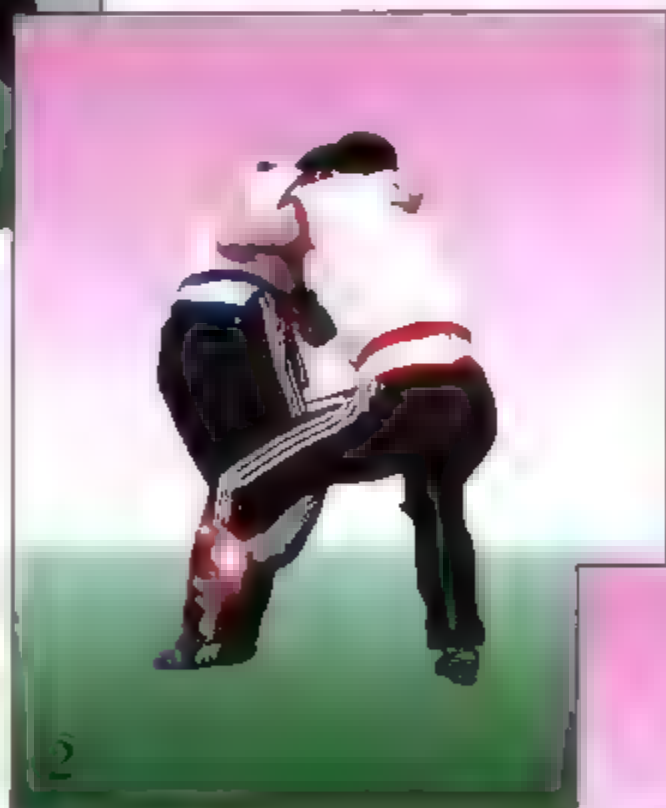
(十二) 散手小得合

(十三) 抱胳膊小得合

(十四) 防守得合的方法

(十五) 反攻得合的方法

☆ (一) 大得合



☆ (一) 大得合

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上颌

动作：①甲两臂用力向左一横，左脚上步，屈膝。

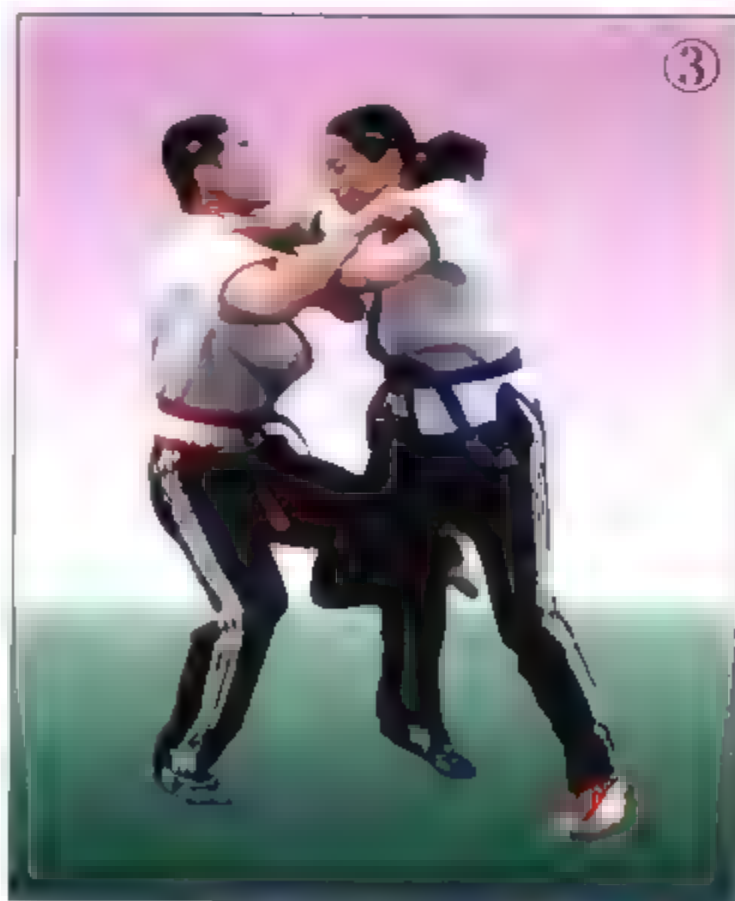
②右腿伸入乙裆内，小腿紧贴乙左(右)小腿内侧。

③屈右小腿，向后挂起，同时右手用力向前推。

注意：上肢所用的推力和下肢的挂力，要同时发出



☆ (二) 掖脖子得合



☆ (二) 掖脖子得合

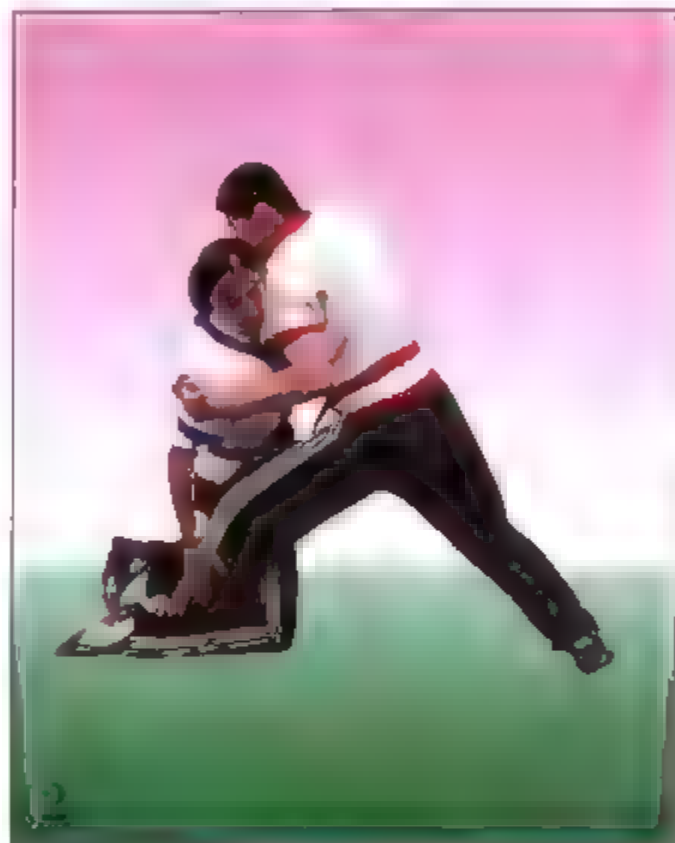
预备：（右对右）甲左手抓乙右中心带或右小袖，右手封乙的左手臂；乙右手抓甲左小袖

动作： ① 甲左脚背步在右脚外侧，右手按在乙右锁骨处
② 右脚插入乙裆内，右小腿紧贴乙左小腿内侧
③ 甲屈右小腿向后挂，同时右前臂用力向外推，使乙倒地

注意：做此动作前必须使乙左脚向前上步。



☆ (三) 回马扫小得合



☆ (三) 回马扫小得合

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手杈入乙左腋窝

动作：1 甲背左脚，乘乙双膝下蹲坐时右腿插入乙裆内

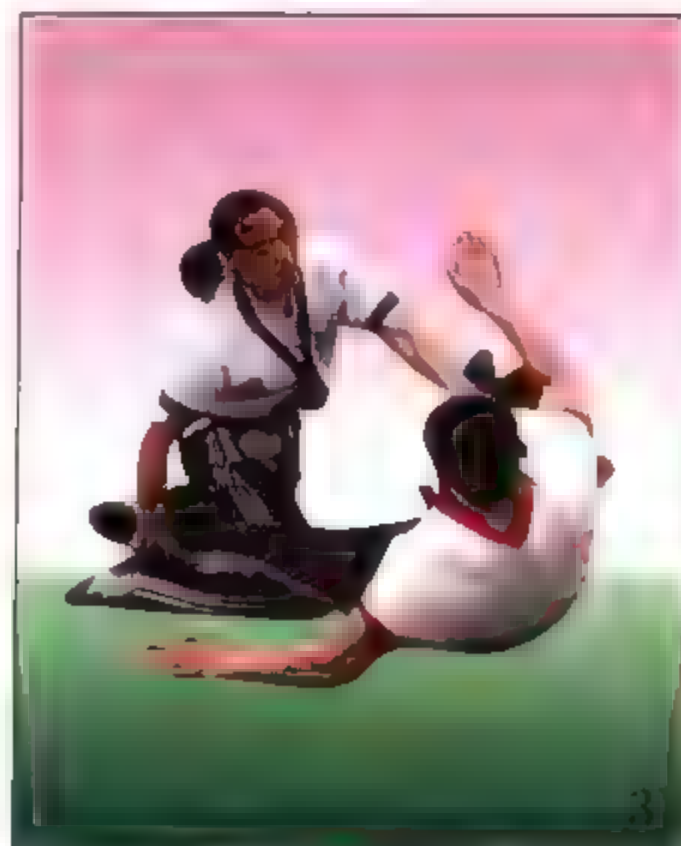
2 用盘腿的方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙左小腿

3 右手自上捋向乙的左小腿处，同时转体，左手用力向外推，使乙倒地

注意：甲右腿跪地时脚尖要绷直，胫骨紧贴地面，否则踝关节容易受伤。



☆ (四) 盖后圈小得合



☆ (四) 盖后圈小得合

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈

动作：①甲走磨盘步带动乙移动时，右脚插入乙裆内

②用盘腿的方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙左腿

③右手自上捋向乙的左小腿处，同时转体、缩颈，左手用力向外推，使乙倒地。

注意：甲右腋窝要用力压乙上臂；右腿向下跪时，右手放掉后圈迅速顺大腿向下捞住乙小腿，缩颈、低头。



☆ (五) 左掬右打小得合



☆ (五) 左掙右打小得合

预备：(左对右)甲右手抓乙左小袖或肩门，左手掙乙的右腋窝。

动作：① 甲右腿插入乙裆内，用盘腿方法

② 右腿跪下，右臀坐下，挟住乙右小腿；右手掙住乙的左小腿，缩额，使乙倒地

注意：掙的左手不能太紧，打的速度要快



☆ (六) 右掇左打小得合



☆ (六) 右掙左打小得合

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖或直门，右手掙乙的左腋窝

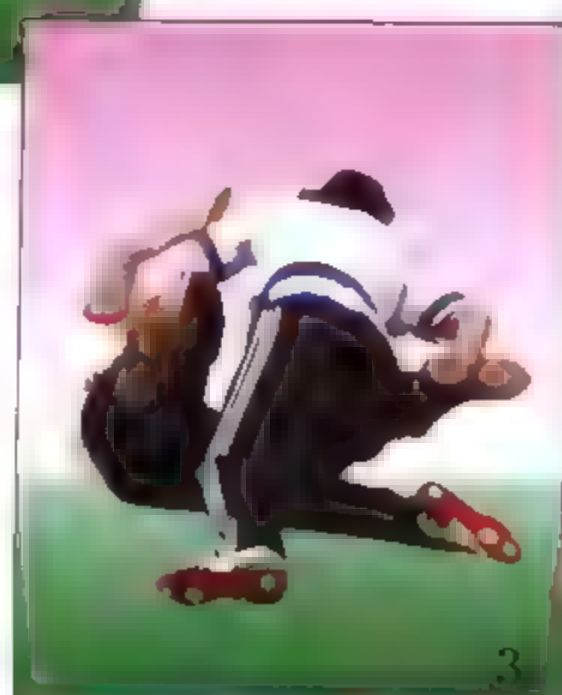
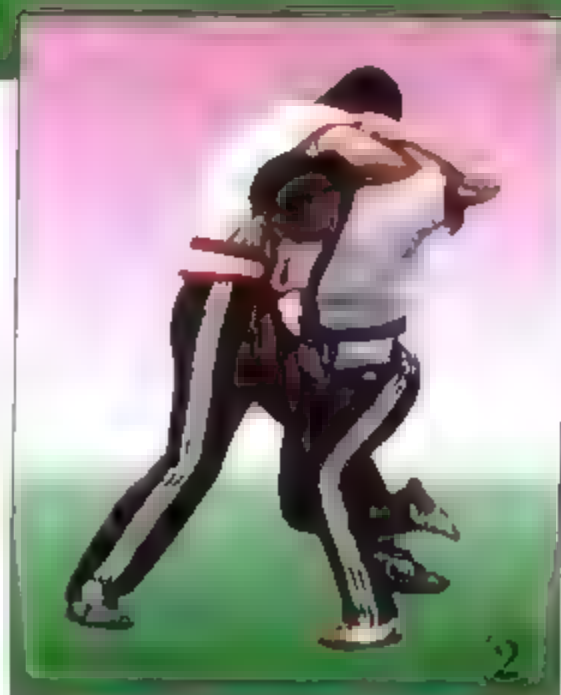
动作：① 甲左腿插入乙裆内，用盘腿方法。

② 左腿跪下，左臀坐下，挟住乙右小腿，左手将住乙的右小腿，缩额，使乙倒地

注意：掙的右手不能太紧，打的速度要快。



☆ (七) 钻头小得合



☆ (七) 钻头小得合

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手封乙左臂

动作：1 在乙进攻左腿上步时，甲将头从乙右腋下钻过去

2 用盘腿的方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙左小腿

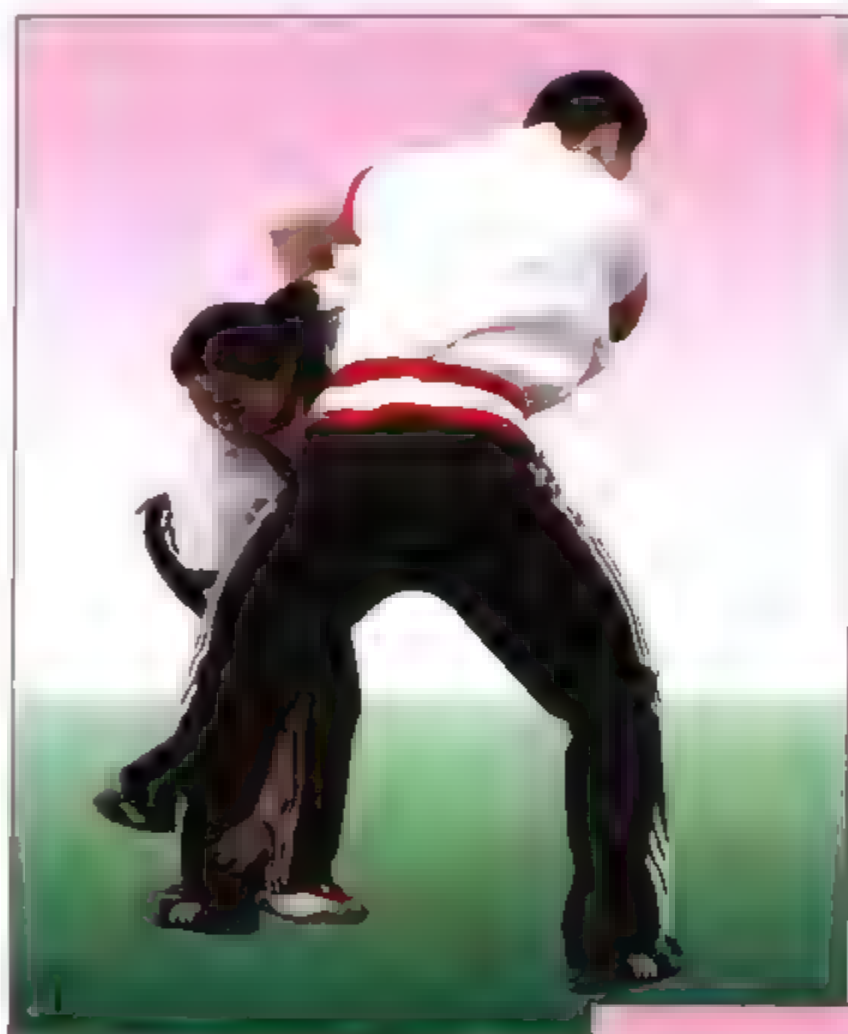
3 上体前挤，右手下捋，放在乙的左小腿处，使乙倒地

注意：如乙在进攻时未曾上步，则此法不能用

此技术适用个子小的摔个子高的或力量小的摔力量大的



☆ (八) 手得合



☆ (八) 手得合

预备：(右对左)乙右手抓甲左小袖，左手盖甲右后圈

动作：① 甲左手把住乙的腰部。

② 右手从乙的左腿内侧面捋向乙左脚脚跟后面

③ 右手用力上提，上体向后闪，使乙倒地。

注意：趁乙使用绊子时，甲迅速用这一技术进攻，
否则无效。



☆ (九) 三道绕得合

预备：(右对右)甲左手抓乙右带子，右手抓乙偏门。

动作：①甲左脚上一步，屈膝，左手向右侧摇动乙。

②右脚插入乙裆内，贴紧乙的左小腿内侧。

③同时屈右小腿向后挂，左手向上提，右手向外支。

注意：三个力要同时压，左手要拉紧。

☆ (十) 摘胳膊小得合

预备：(右对右)甲双手分别封住乙的双手。

动作：①甲右手抓乙左肘时，同时左手扶住乙的左腕，上体微向后撤，用力拉乙的左臂贴在自己的左胸处。

②右手改抓后圈，在乙移动左脚时，用盘腿方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙右腿。

③右手将向乙左小腿，同时半转身、缩额，左手用力向外推，使乙倒地。

注意：甲上体后撤时，要拉紧乙的左臂，使之贴胸。

☆ (十一) 拽上领小得合

预备：(右对左)甲左手封乙右手，乙左手抓甲右上领。

动作：①甲右手走圈抓乙的左上领，左脚上步，蹦向乙的左手。

②右脚插入乙裆内用盘腿方法

③右腿跪下，右臀坐下挟住乙左脚，右手捋下放在乙的左小腿处，同时半转体、缩额，右手用力向外推，使乙倒地。

注意：甲要蹦向乙的左手，否则右腿不能插入乙裆内。

☆ (十二) 散手小得合

预备：(右对右)。

动作：①甲双手走里圈封住乙两前臂，两手换握乙的左手腕，用力向左斜拉，使乙右腿向前移动

②右腿插入乙裆内，用盘腿方法，右腿跪下，右臀坐下，挟住乙的右脚。

③右手捋下，放在乙的左小腿处，同时半转体、缩额，使乙倒地。

注意：如乙左脚不上步，则此法不能用。

☆ (十三) 抱胳膊小得合

预备：(右对左)甲左手封乙右手。

动作：①趁乙左手抓甲时，甲右手由内抓乙左前臂，左手向乙的左腋窝穿过去，抓住乙的上臂，同时甲左手向下压

②含胸，将乙的左手从甲腹前拉到甲的左腋窝处挟住，右手抓乙的后圈，身体向下压乙左肩，同时右腿在乙裆内跪下。

③右腿弯曲，挟住乙左脚，缩额，身体前扑，右手捋向乙的左小腿，使乙倒地。

注意：抱乙胳膊时要含胸，左手下压向里拉，否则要受到乙的左肘颈伤。

☆ (十四) 防守得合的方法

1. 以大得合为例：

当甲使用大得合右小腿紧贴乙的左小腿时，乙将左腿抬起同时蹦脚跟，伸直膝关节，左手推甲右胯，含胸收腹。

2. 以小得合为例：

当甲使用小得合腿刚跪下时，乙用抽腿方法来逃脱。

☆ (十五) 反攻得合的方法

1. 以大得合为例:

当甲使用大得合时, 乙用左脚踢甲的左小腿后, 同时右手向前推。

2. 以大得合为例:

甲“顺”: 甲用左腿使用小得合盘乙右腿时, 乙左腿背步, 向左转体, 用大挽桩使甲失去支撑点倒地。

乙“合”: 甲用左腿使用小得合盘乙右腿时, 乙的右脚脚跟离地向里削(向后拉), 脚尖不离地, 同时上体前扑。



二、切子类

切子是上体用砸劲(上手向下压,底手向上拉),左(右)腿滑向对方左(右)小腿外侧,用膝关节突然伸直的蹦劲将对方摔倒的一种动作。

切子的使用要点(以切对方左腿为例):

- ① 底腿必须上步。
- ② 自己的腰部向右扭转,目的在于使自己的左腿能划到对方的左腿后。
- ③ 自己的左腋窝必须压在对方的右颈处,如用钻头切子,则右肩去压对方的腹部。
- ④ 上肢的砸劲和下肢的蹦劲必须同时发力向前推。
- ⑤ 如使用赶切子,左腿必须缠住对方的左小腿。

(一) 钻头切子

(二) 挟头切子

(三) 换腰切子

(四) 盖后圈切子

(五) 大拿切子

(六) 怯切子

(七) 防守切子的方法

(八) 反攻切子的方法

△ (一) 钻头切子



△ (一) 钻头切子

预备：(右对右)乙左手抓甲右小袖，右手抓甲右上领；

甲两手抓乙中心带或左手抓乙中心带，右手抓乙偏门。

动作：1 乙移动时，甲将头从乙右腋窝下钻过去，同时左脚上步

② 右脚切乙的右小腿，左手向里拉，右手连肩向外砸

注意：甲是矮个子乙是高个子适用 钻头时要屈膝，左脚上步要大，速度要快，否则甲头会被乙挟住。



▲ (二) 挟头切子



▲ (二) 挟头切子

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖或直门，右手封住乙左手

动作：① 甲左脚走磨盘步，使乙重心移动。

② 右手经上领去挟乙头颈

③ 右腿切乙的右小腿外侧，使乙倒地

注意：如乙重心没有移动，则不能用切，此时要挟紧对方头颈不使其逃脱，否则自己要倒地。



△ (三) 换腰切子



▲ (三) 换腰切子

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手叉在乙左腋下；乙的抓法同甲

动作：① 甲右手向后拉，右腿向后撤，使乙重心移动。

② 甲放掉所抓的小袖，从乙背部奔乙左腋窝或去扶乙的右颈

③ 同时右手抓乙左上臂，换左腰切乙左腿，上体向下压

注意：使用此法时甲右腿必须后撤，牵动乙走动



▲ (四) 盖后圈切子

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈。

动作：①甲左脚用磨盘步。右腿切乙右小腿外侧。

②身体向右前用力压，使乙失去平衡而倒地。

注意：用此法时磨盘步要大。切时两腿大蹲用力踹，否则会被对方抱起来。

▲ (五) 大拿切子

预备：(右对右)甲左手抓乙中心带，右手抓乙上领；乙的抓法同甲。

动作：①甲右手去圈乙左手，乘乙逃脱左手时，甲右手按乙右手背，用后撤步和挽的动作，使乙重心向前移动。然后甲将乙的手臂放掉，右手从乙右肩奔乙右腋窝。

②同时右腿切乙的右小腿外侧，使乙倒地。

注意：甲用乙的动作后，如乙左腿不上前，则不易切，此动作可不加挽即切。
(对方只抓带子)

▲ (六) 怯切子

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左前侧腰带；乙的抓法同甲。

动作：甲左脚向前上步，右腿后撤，带动乙移动，然后右腿去切乙右腿

注意：如甲右腿后撤时，不能带乙移动，此法不能用。

▲ (七) 防守切子的方法

以挟头切子（右对右）为例：

当甲用挟头切子时，乙用车轮步来逃脱甲切，左手推甲腰部，不能抱甲腰

▲ (八) 反攻切子的方法

以挟头切子（右对右）为例：

当甲用右挟头切子时，乙用大挽桩方法，长腰（向左前方）用力绷右腿，同时右手向下压。这种反攻方法俗称“倒背法”。



三、搂 子 类

搂子，是上肢箍对方的腰部向前推压，下肢用里盘腿的方法，由对方膝关节后面向里搂的一种动作。

- (一) 箍腰搂子
- (二) 左掳右搂子
- (三) 搂的防守和反攻方法

● (一) 箍腰搂子



● (一) 箍腰搂子

预备：(左对右)甲左手抓乙右直门，左手抓乙右带子；乙右手抓甲左上领，左手抓甲右小袖。

动作：①乙带动甲时，甲左手把乙腰部，头右侧拖住乙右胸部，左手放掉直门，进入乙右腋下，拉自己的右手腕。

②屈左腿，膝节钩住乙右腿膝节外侧，用力向里搂，使乙倒地。

注意：头必须枕在对方胸部。

● (二) 左掬右搂子

预备：(右对右)甲左手抓乙右直门或右带子，右手封住乙左手；乙右手抓甲左上领。

动作：①甲带动乙身体向前移动时，右手掬入乙左腋下(能抓到乙后圈最好)。

②同时，右腿进入乙裆内，在乙左脚内侧，头挤住乙右肩，左腿搂乙右腿外侧，右手用力向里箍紧。

注意：搂的方法通用摔个子小，力量大，腰腿不十分柔软的人。

● (三) 搂的防守和反攻方法

甲用搂子搂乙右腿时，乙左脚背步，用勾子方法或大挽桩方法，使甲倒地。



四、里刀勾类



里刀勾，是上手向外推，底手向里拉，右（左）小腿进入对方裆内，小腿和脚跟缠住对方右（左）小腿外侧后经过自己裆内而向后拉，将对方摔倒的一种动作。

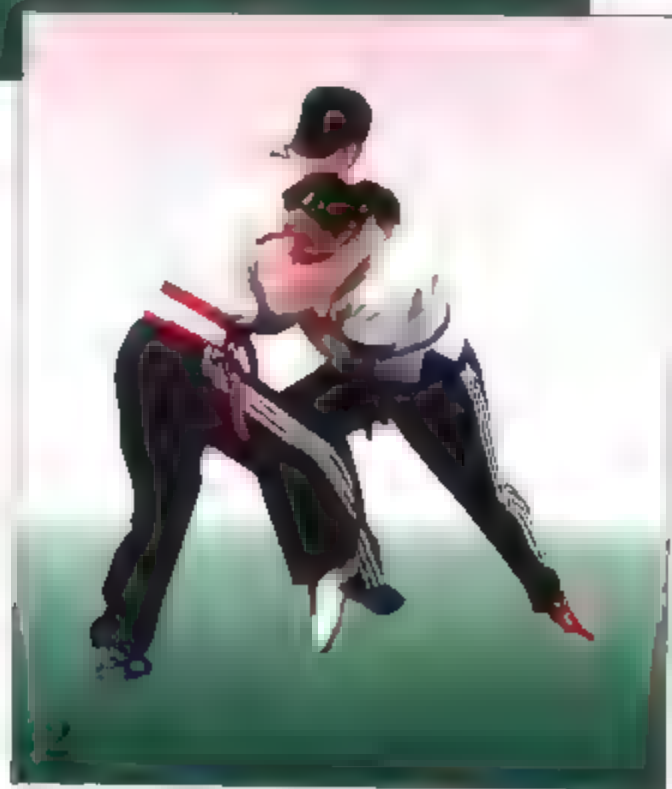
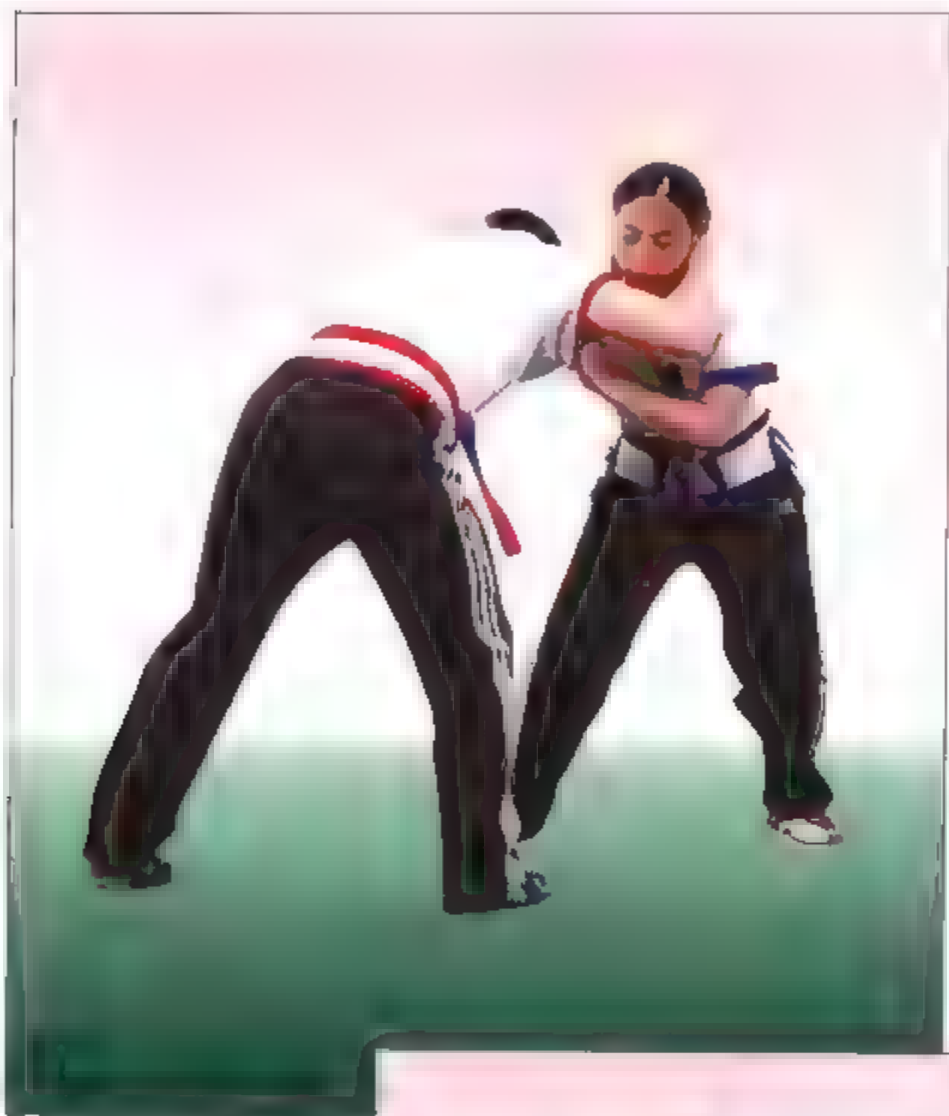
里刀勾的使用要点：

- ① 对方重心在后时适用。
- ② 右边刀时，必须左脚上步，落在对方右腿外侧。
- ③ 使用时，身体要向前倾一些。



- （一）大拿里刀勾
- （二）偏门里刀勾
- （三）抱胳膊里刀勾
- （四）防守里刀勾的方法
- （五）反攻里刀勾的方法

◎ (一) 大拿里刀勾



(一) 大拿里刀勾

预备：（右对右）甲左手抓乙右中心带，右手抓乙左上颌

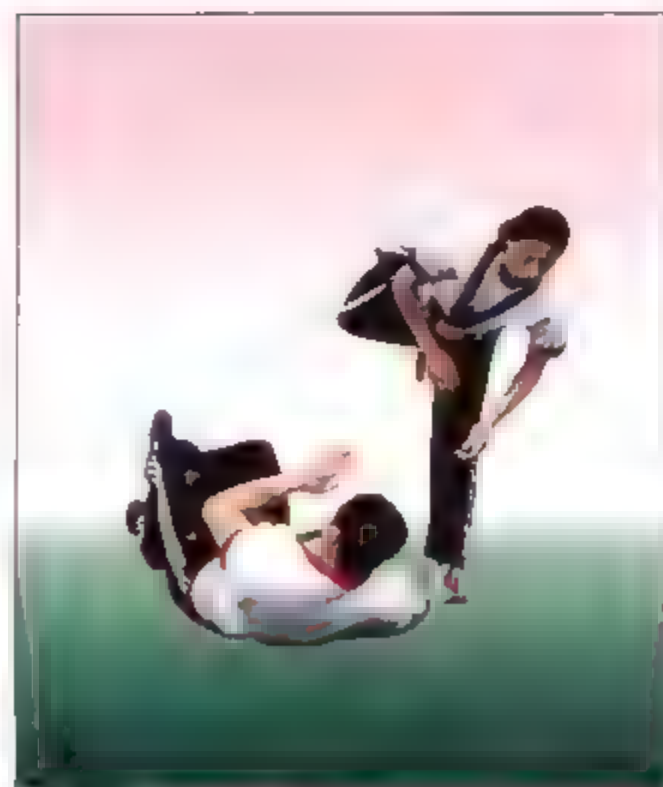
动作：1 甲右脚走一点步或磨盘步，带动乙身体向前移动时，左脚落在乙的右脚外侧，屈膝，右小腿进入乙裆内缠住乙的右膝关节后面

2 脚跟别住乙右小腿，右脚向后刀，同时左手向里拉，右手向外推，将乙摔倒

注意：甲使用方法时，左脚要落在乙左脚右外侧，否则此法用不成，不能将乙摔倒



(二) 偏门里刀勾



(二) 偏门里刀勾

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙右偏门

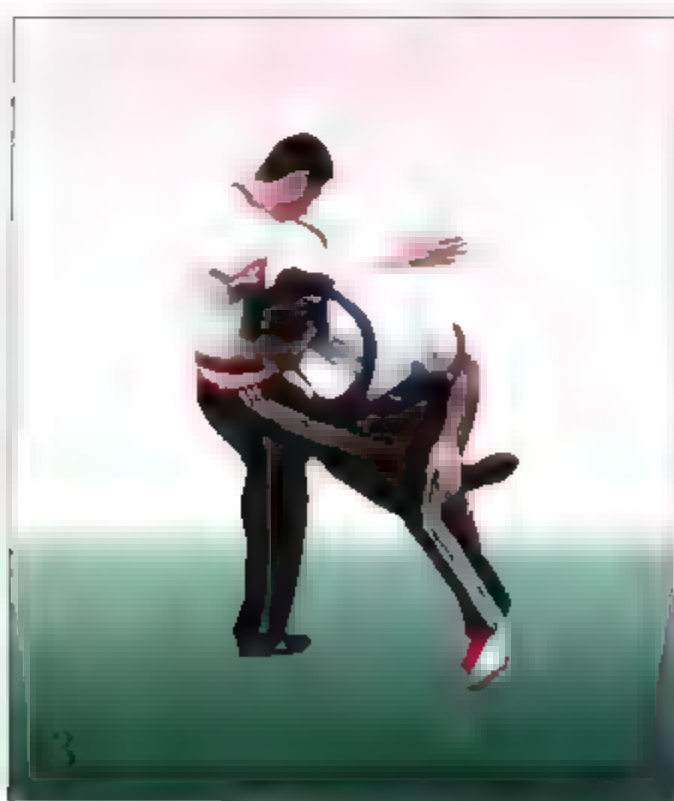
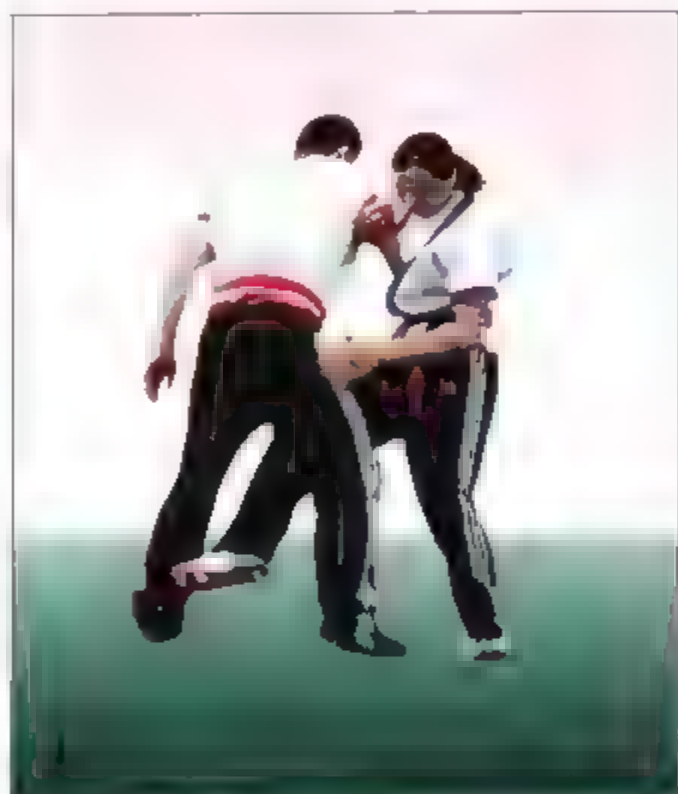
动作：① 甲右脚走三点步，带动乙身体移动，左脚落在乙右脚外侧，屈膝，右小腿进入乙裆内钩住乙的右膝关节后面。

② 向后刀，同时左手放掉乙小袖，改按乙右大腿，右手用力向外推，使乙倒地

注意：推放掉小袖，改按乙右大腿，同时右手向相反方向用力



100 (三) 抱胳膊里刀勾



◎ (三) 抱胳膊里刀勾

预备：(右对右)甲右前臂在乙右前臂下走内圈向上抓乙前臂；同时右上臂进入乙右腋下，右手将乙右臂拉到自己的右腋下，右前臂挟住乙右上臂。

动作：①甲左脚上步落在乙的左脚外侧，屈膝。

②右小腿进入乙裆内，绕住乙膝后面，脚跟别住乙右小腿。

③甲右肩贴住乙右肩，同时向下砸，左手抱乙右大腿，使乙摔倒。

注意：甲使用方法时，右臂要挟住乙右上臂，否则右肩不能贴住乙右肩，且自己容易失去平衡。

◎ (四) 防守里刀勾的方法

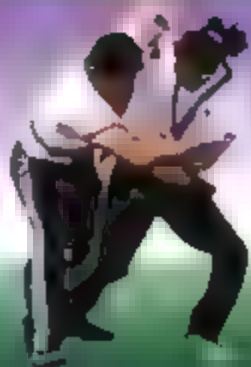
以大拿里刀勾为例(右对右)：

甲使用里刀勾时，乙左手推甲右大胯，含胸，右胯放松，左脚用钻子脚方法，微向右转体，使甲发不出力量。

◎ (五) 反攻里刀勾的方法

以大拿里刀勾为例(右对右)：

甲用里刀勾时，乙左脚上半步，左脚用钻子脚方法，微向右转体，右腿搁住乙左小腿，左手推甲右胯或左手向上托甲右上臂，右手向下拉，用压脚方法，使乙倒地。



第五节 挽

挽是上手用抖动、右（左）腿插入对方右（左）腿内侧小腿踝，利用背部或后撤步的大挽练习，使其重心向前移动而倒地的一种方法

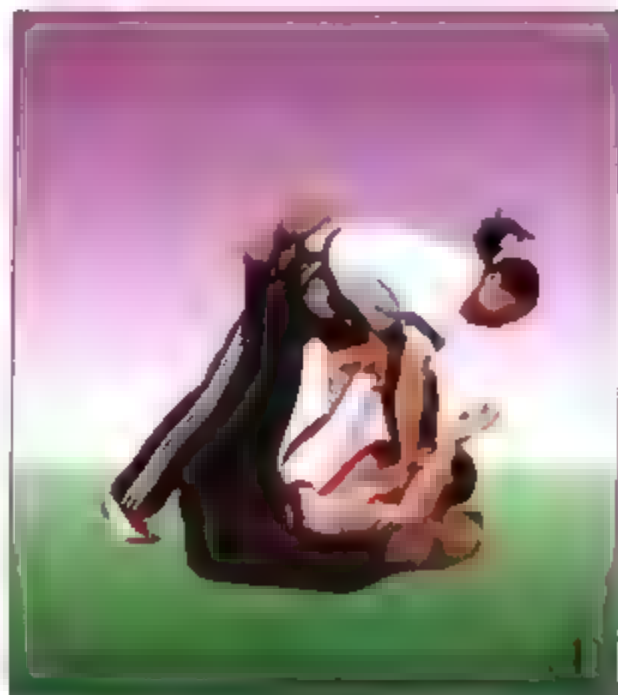
挽的使用要点：

- ① 把对方重心向前带动后，才能用挽的动作
- ② 插在对方裆内的小腿，要用蹦劲
- ③ 需长腰甩脸

- （一）抓直门挽
- （二）抓带子挽
- （三）圈胳膊挽
- （四）盖后圈挽
- （五）双堵门挽
- （六）抱胳膊挽
- （七）摘胳膊挽
- （八）防守挽的方法
- （九）反攻挽的方法



● (一) 抓直门挽



（一）抓直门挽

预备：（左对右）甲左手抓乙右直门或中心带，右手封乙左手；乙右手抓甲上领

动作：1 甲身体向后撤，带乙向前移动，左脚落在乙右脚内侧，

② 右脚背步，右手改按乙右腕或手背

③ 向右前转体，用大挽桩方法长腰、甩脸，使乙倒地

注意：甲右手按乙右手腕或手背时，最好把乙右手摘到胸前来，如不能摘进，

要按住乙手腕，同时左肩要扛住乙右前臂，使乙重心前移。



（二）抓带子挽



（二）抓带子挽

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左腰带；乙右手抓甲左小袖

动作：① 甲右脚走三点步，使乙移动

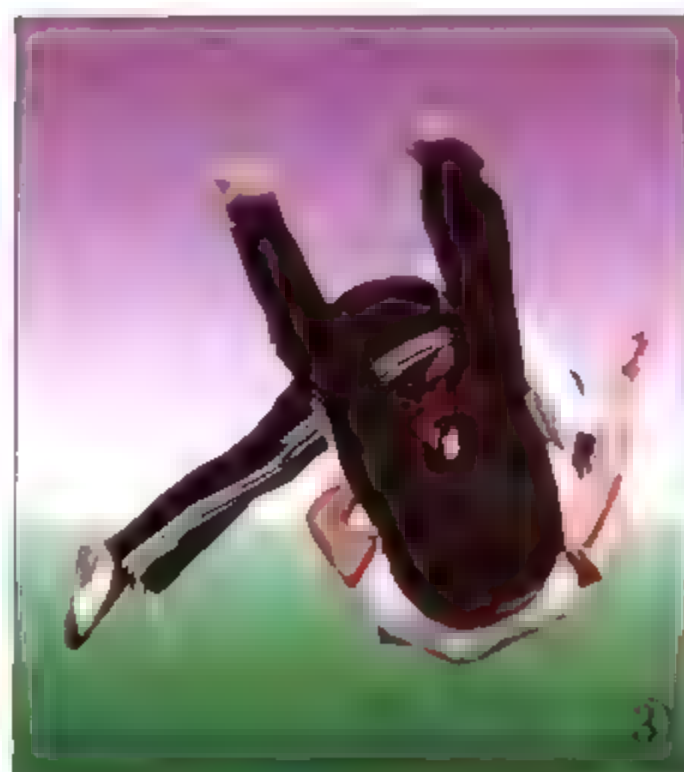
② 乘乙移动时，甲右脚落在乙右腿内侧，右手向左提拉乙的左腰带

③ 随后右手改抓乙右手腕，长腰、甩脸，使乙摔倒

注意：甲用方法时，右腿后面要贴住乙右腿内侧，长腰、甩脸时用大挽桩蹦劲，崩乙右腿内侧



（三）圈胳膊挽



◎ (三) 圈 胳膊 挽

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈；乙右手抓甲左小袖，左手把住甲腰。

- 动作：
- 1 甲右手改圈乙左上臂，走磨盘步带乙移动
 - 2 右脚进入乙裆内，半进右胯（胯靠住乙左大腿内侧）
 - 3 用大挽桩方法使乙倒地

注意：甲圈乙上臂时，最好右手抓乙右偏门，如抓不到，使用挽时右手要贴紧乙胸，手向下翻。



● (四) 盖后圈挽



◎ (四) 盖后圈挽

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈；乙与甲把位相同

动作：① 甲左脚背步，右脚落在乙裆内左侧。

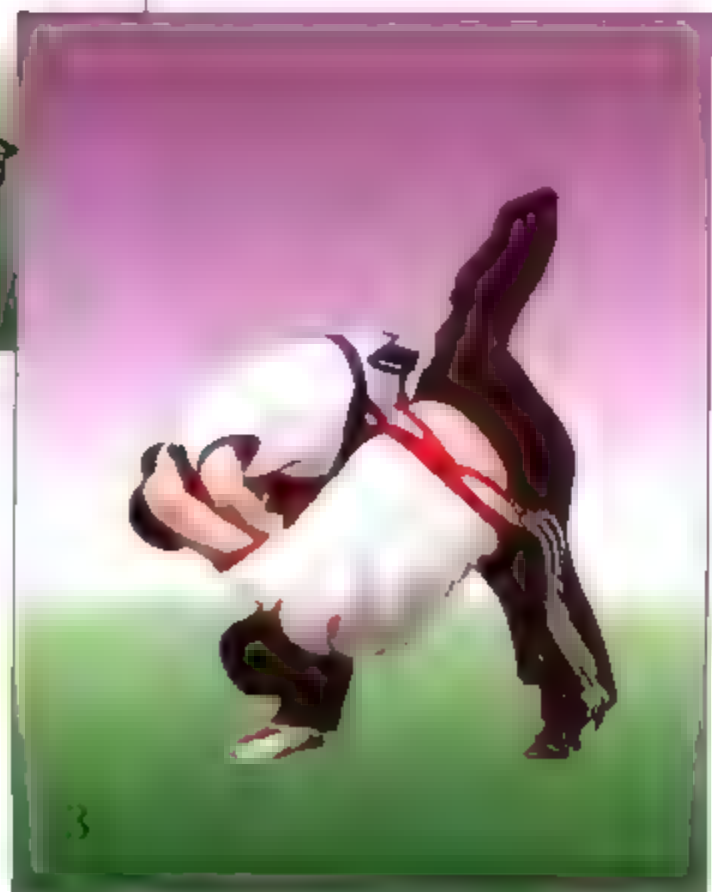
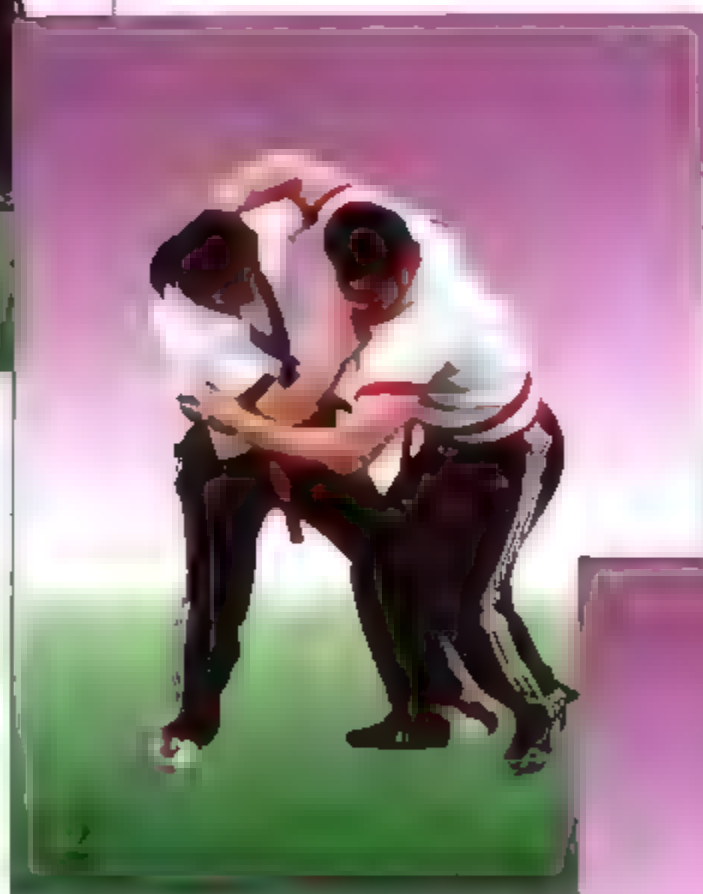
② 左手放掉，改抓乙右手腕。

③ 用大挽桩方法，右手向前扔，使乙倒地。

注意：甲右肩要压住乙左肩背，长腰甩脸



● (五) 双堵门挽



⑤ (五) 双堵门挽

预备：(左对右)甲右手抓乙右偏门，左手抓乙左偏门；乙右手抓甲左上颌，左手抓甲右腋窝

动作：1 甲右腿后撤一步，带乙移动，然后左脚上一步，落在乙右腿内侧
2 右脚背步，向右转体，左前臂用力向上支，右手向外侧拉
3 用大挽桩方法使乙倒地

注意：如甲用左边挽的方法，则左手在下支，右手在上向外拉。右边则两手抓法相反。



◎ (六) 抱胳膊挽

预备：(右对右)甲双手封乙两手。

动作：①甲封乙双手时，右手由下向上反握乙的左前臂。

②左手由乙腋窝处向左侧拉乙左臂至胸前，使乙右腿向前移动。

③右手迅速改抓乙后圈，左脚背步，用大挽桩方法长腰甩脸，使乙倒地。

注意：此法属于见手绊子类，甲抱胳膊、改抓后圈、背步三个动作要同时进行。

◎ (七) 摘胳膊挽

预备：(右对左)甲左手封乙右手，乙左手抓甲上领；

甲右手由乙左手外圈抓乙上领。

动作：①甲走磨盘步带乙移动，左手改抓乙左手腕，身体微向左转。

②将乙左手摘进胸前，同时右手改抓乙后圈，背步，用大挽桩方法使乙倒地。

注意：甲右手走外圈抓乙上领，如抓不到可改抓乙反挂门。

摘乙胳膊时，右手盖乙后圈动作要快。

◎ (八) 防守挽的方法

以(左对右)抓带子挽为例:

- ① 甲用方法, 当左脚落在乙的右脚内侧时, 乙右手放掉, 改抓甲后圈, 乘甲长腰甩脸时, 乙右腿滑到甲的左腿前, 甲则不能用挽的方法。
- ② 当甲把乙的右手攥住时, 乙左脚用车轮步, 左手迅速抓甲左偏门或左手掌按住甲左肩臂, 前臂盖住甲左颈向外支, 身体下蹲。

◎ (九) 反攻挽的方法

以(左对右)抓带子挽为例:

- ① 当甲左脚落在乙右腿内侧时, 乙身体速向下蹲, 右肩和臂放松, 屈右小腿踏着脚跟, 向后搂甲左膝后面, 同时右肩用力向右后挤。
- ② 当甲左脚落在乙右腿内侧时, 乙左脚上前一步, 落在甲右脚前, 身体下蹲, 右腿迅速滑到甲左脚内侧, 用大得合方法, 使甲倒地。
- ③ 当甲左脚落在乙右腿内侧时, 乙左脚上前用车轮步, 转身, 右脚踢甲左脚。
- ④ 当甲左脚落在乙右腿内侧时, 乙右手迅速逃脱, 改抓甲的后圈, 右腿滑在甲右腿内侧。用蹦子方法, 使甲倒地。
- ⑤ 当甲左脚落在乙右腿内侧用挽时, 乙左腿上步, 右脚顺势进入乙右腿内侧, 用扒拿方法使甲倒地。



第六节 转 腰





一、闪 类

闪是上肢用争，下肢利用车轮步转体时腰侧屈的力量，而把对方摔倒的一种动作。

闪的使用要点：

- ① 当对方身体前扑时，通用这类绊子。
- ② 用时要含胸坐腰。
- ③ 腰部柔软有力
- ④ 争的力量和车轮步要配合好，否则闪不开对方。
- ⑤ 除闪拧子外，一定要扳抓对方肩部向下抹。
- ⑥ 如对方重心低，可先用三点步带动对方，再使用车轮步。

(一) 掇 闪

(二) 盖后圈闪

(三) 闪拧子

(四) 圈胳膊闪

◆ (一) 掇 闪



◆ (一) 掇 闪

预备：（右对右）甲左手抓乙右小袖或直门，右手封住乙左手；

乙右手抓甲左上颌或直门。

动作：1 甲封乙左手，乘乙左手挣脱时，甲右臂掇入乙左腋下，
并向上翻转扳乙左肩。

2 右脚走车轮步，坐腰 右臂向下拉，左手同时向右外支，使乙倒地。

注意：甲左边可用挽的方法使乙失去平衡，右边再用此法进行。



◆ (二) 盖后圈闪



◆ (二) 盖后圈闪

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈；

乙右手抓甲左小袖，左手把甲腰部

动作：①甲走三点步，同时右手用力向下压

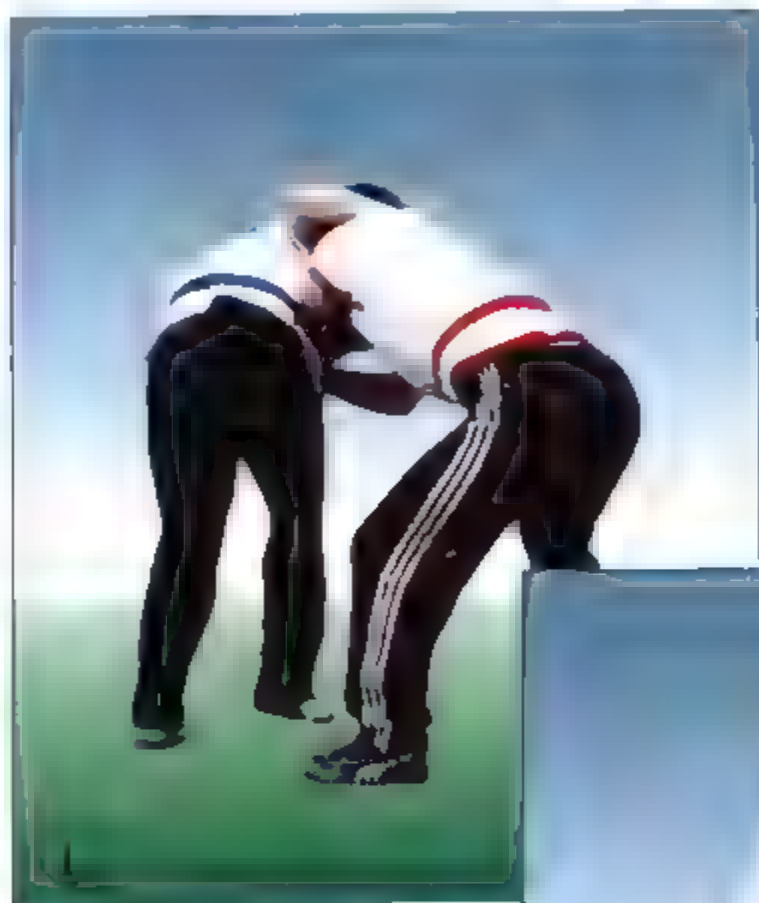
②颈右边挤紧乙颈右边，左脚用车轮步方法

③右手翻腕向下拉，左手同时向上支，使乙倒地

注意：甲盖乙后圈的手臂要压住乙左上臂。



◆ (三) 闪 拧 子



◆ (三) 闪 拧 子

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手由外圈抓乙左上领；

乙右手抓甲左小袖，左手抓甲右上领。

动作：1 甲走三点步带乙移动时拖脱乙抓上领的左手

2 左脚用车轮步方法，右手向下翻，左手同时向上支，使乙倒地

注意：甲必须拖掉乙左手后才能使用此法。



◆ (四) 圈胳膊闪

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领；乙右手抓甲左小袖

动作：①甲乘乙左手把其腰时，右臂迅速圈乙左胳膊，头挤乙右颈。

②左脚走车轮步，右臂向下翻，左手同时向上支，使乙倒地。

注意：甲圈乙胳膊时，上臂要压住乙左上臂，头迅速挤乙右肩。

◆ (五) 抱胳膊闪

预备：(右对右)甲两手封住乙两手。

动作：①甲用抱胳膊方法将乙胳膊抱进，右手抓乙后圈，头紧贴乙右颈。

②坐腰，左脚走车轮步，右手向上支，左臂同时向下翻。

注意：甲抱乙胳膊和抓后圈速度要快。

◆ (六) 闪类的防守方法

甲使用上列方法时:

- ① 乙的身体重心最忌向前扑
- ② 乙用欺身(甲用力时,乙胸挤甲胸进行)





二、把腰类

把腰是用自己的肩部紧贴在对方腋下，上手把住其腰部，底手按在对方膝关节外侧。

把腰本身不是一种摔人的方法，而是把住腰后再配合手腰腿的向前后插入对方裆内别等方法，把对方摔倒的一种动作，有把腰蹙、吸等。把腰的使用要点：

- ① 体矮的人较为适用。
- ② 人要排下去。
- ③ 底手不能让对方抓严。
- ④ 这个绊子通用于体矮力小的运动员，如遇到对方是高个子，要迅速把住他的腰部，使他发力小，过去有句俗语：“长怕把腰短怕耗，胖子摔跤怕转腰。”

- (一) 把腰蹙
- (二) 把腰插杆
- (三) 把腰磨
- (四) 咬
- (五) 把腰括
- (六) 盖后圈蹙
- (七) 把腰搂子
- (八) 把腰穿腿

※ (一) 把腰 蹩



※ (一) 把 腰 蹩

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手由乙左腋下抓乙后圈；

乙左手抓甲左小袖，右手盖乙后圈。

动作：1 当乙背步使用方法时，甲左手放掉乙小袖，改按乙左膝，身体下蹲

② 头枕住乙左胸，左手向左侧推，使乙向前移动。

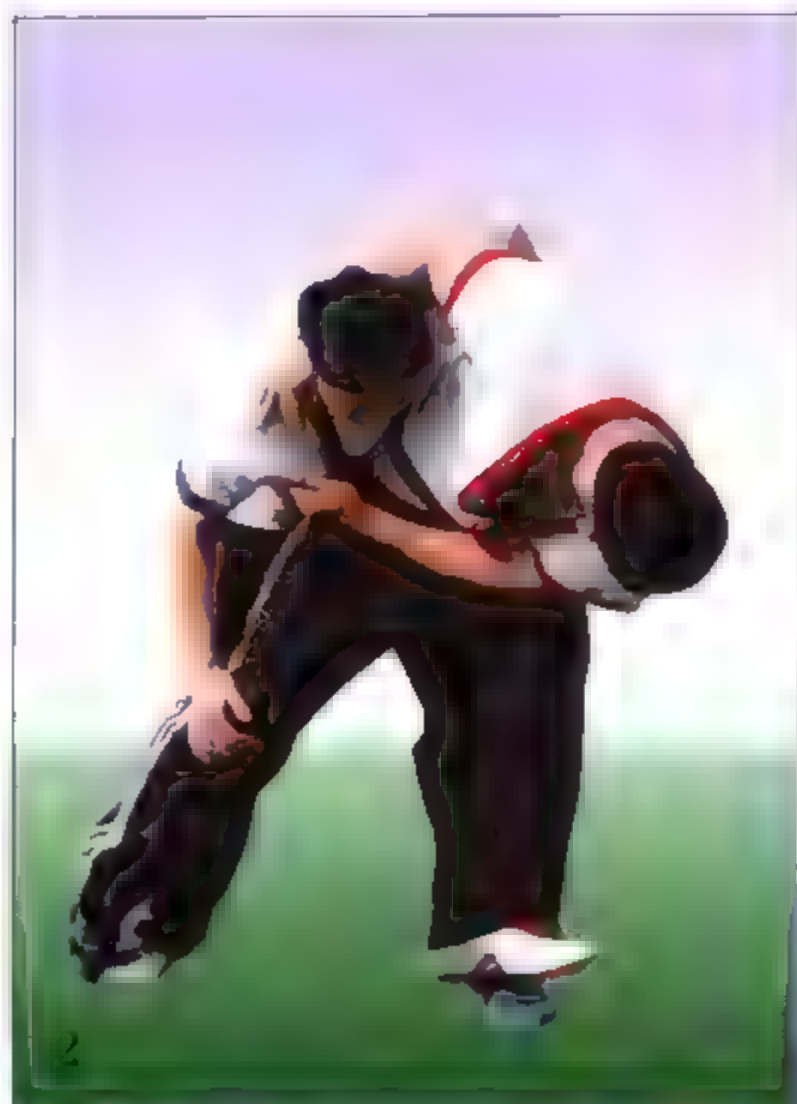
③ 头用力向后枕，右手把紧乙腰，用力向右后摔。

注意：甲使用方法时，大腿要挤牢乙左大腿后侧，腰要抱紧。

化制与反攻：在甲用一把蹩时，乙立即借推手切成摆步使腿挂。



※ (二) 把腰插扞



※ (二) 把腰插杆

预备：(右对右)甲左手抓乙小袖，右手抓乙上领；乙用相同抓法

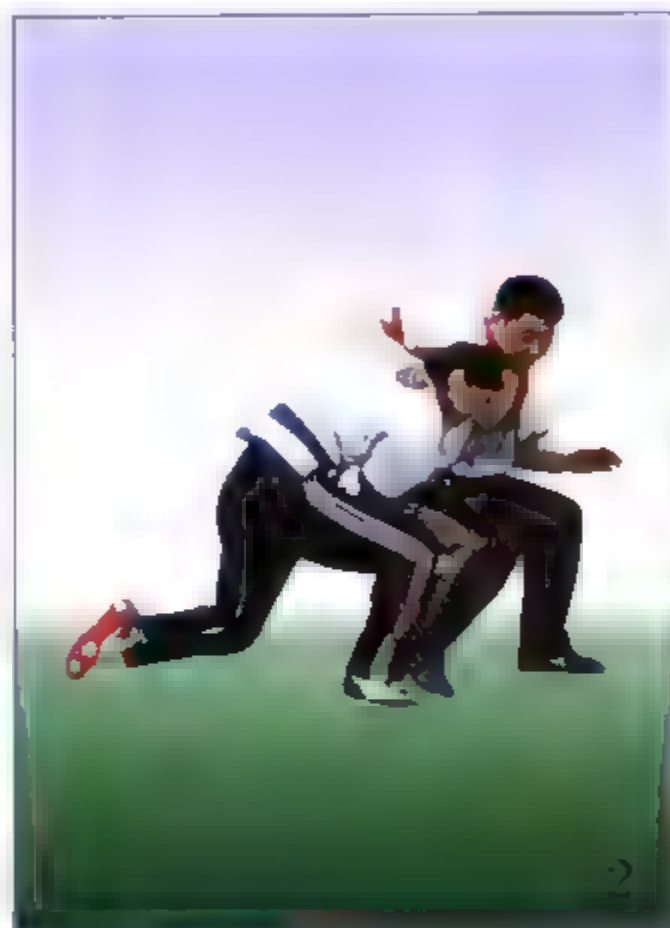
动作：1 当乙使挟头别或其他转体方法时，甲放左手立即抱住乙的后腰，下蹲，左脚快速插入乙的左脚内侧，脚背紧钩住乙的左脚面上部
2 右手弃把后，快速去挡乙用绊的右腿膝盖部，躯体用力向右扑，使乙倒地。

注意：乙用方法时，甲身体要下排，迅速放掉乙小袖，按住乙左腿

1 乙用方法时，甲身体要下排，迅速放掉乙小袖，按住乙左腿，快速去挡乙用绊的右腿膝盖部，躯体用力向右扑，使乙倒地。



※ (三) 把腰磨



※ (三) 把 腰 磨

预备：(右对左)甲右手抓乙左小袖，左手由乙右腋下抓乙后圈；

乙左手抓甲右小袖，右手盖甲后圈或圈甲右上臂。

动作：1 如乙圈甲右上臂时，甲迅速放掉抓小袖的右手，改按乙右膝关节外侧

2 身体下蹲，左脚背步，右手用力向左侧推，左臂及左肩向左前推使乙倒地

注意：在甲轰乙时，如乙右脚上前一步，甲左腿可继续背步，使乙倒地

化解与反攻：在甲反摆动作接脚时，乙立即盘腿抄臂骨步劈切子

※ (四) 咬



※（四）咬

预备：（右对左）甲散手；乙抓拿甲的左臂。

动作：①咬是一种反攻为主的动作，当乙抓住甲左臂，滑步准备用抓臂搓压法，去搓甲右脚时。

②甲底脚迅速向右转动，并顺乙劲转腰，等乙刚要发力时，甲猛扭转已被乙搓之右腿，反钩乙的脚跟。

③此时，甲膝盖朝外，横腿成弧形扫钩。正面咬住乙脚，使乙倒地。

注意：使用此动作时，被乙搓的右脚转动一定要快，原地转动，切勿抬脚，否则会被搓起。

化解与反攻：在甲刚咬乙用绊之腿时，乙即过腿背步，可化解甲的进攻。

※ (五) 把腰括

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手由乙左腋下把其腰；

乙右手抓左小袖，左手抓甲右上领或左偏门。

动作：①当乙带甲走动时，甲身体下蹲，右腿移至乙左腿后内侧。

②小腿后贴住乙小腿，甲的脚跟外侧用力向自己裆内削，身体向前侧挤，使乙倒地。

注意：甲使用削的方法时，身体必须紧贴乙的身体。

※ (六) 盖后圈整

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手盖乙后圈；

乙右手抓甲左小袖，左手抓甲后圈。

动作：①甲走磨盘步带动乙，使乙向后排劲。

②头右边挤住乙右颈，同时右腿滑到乙左脚后侧，身体用力向右后侧挤，使乙倒地。

注意：甲走磨盘步带动乙时，如乙随甲移动，则不能用此法。

化解与反攻：在甲使动作时，乙立即向后滑步使掰或跪腿，滑步反整。

※ (七) 把腰搂子

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手由乙左腋下抓乙后圈；

乙右手抓甲左小袖，左手抓甲上领或后圈。

动作：1 当乙用别子时，甲迅速下蹲，右腿奔乙右膝外侧

② 右小腿搂乙右膝外侧，右手把住乙腰部。

③ 左手掏住乙左膝，身体向右前挤，使乙倒地。

注意：甲下蹲时，身体要紧靠乙上体左侧，把腰要紧

乙右膝外侧，在甲下蹲时，乙应抓紧左手，防止甲

乙右膝外侧，在甲下蹲时，乙应抓紧左手，防止甲

※ (八) 把腰穿腿

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手由乙腋下抓乙后圈；

乙右手抓甲小袖，左手盖甲后圈。

动作：1 当乙带甲走动时，甲身体下蹲，左手放掉改按乙左膝关节部位

2 背步用磨的方法使乙右脚上步，左臂穿入乙裆内，

左前臂在右膝后面抄住，向上抬起，使乙倒地。

注意：甲使用方法时，乙须右脚上步，如乙不上步，左手再用力推乙右腿，逼乙上步，然后使用此法。

乙右脚上步，在甲左膝后，一钻钻入。乙立即后退，并用左手推甲，使甲后退，同时甲左手



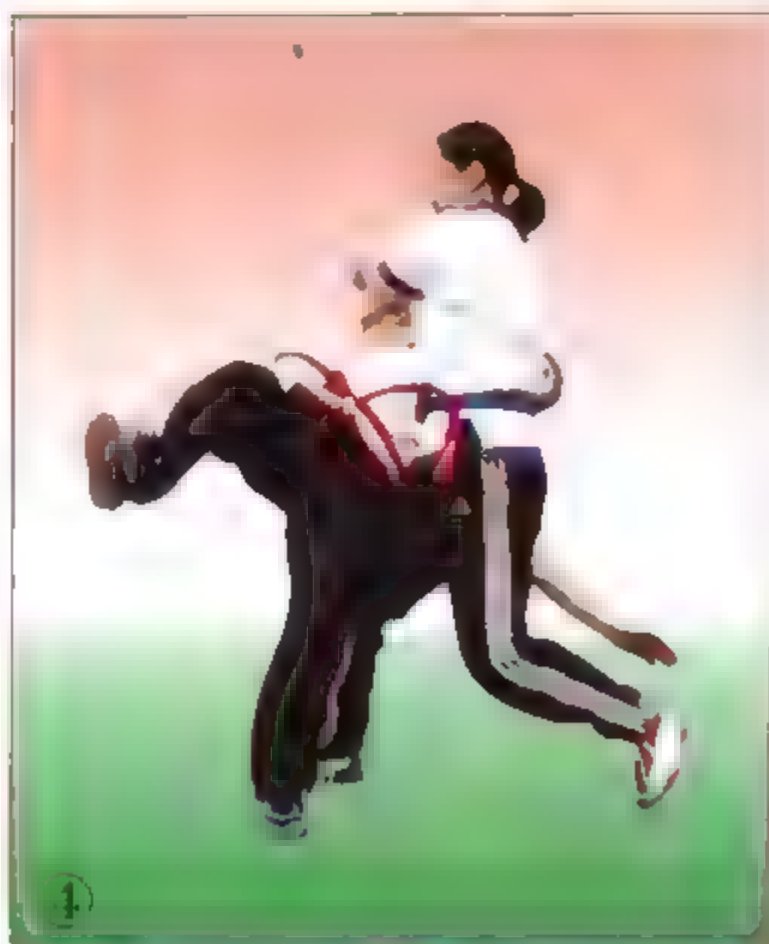
三、挽管、掰、靠等类

挽和管是两个不同的动作，但往往连在一起用。所谓挽，即右（左）手臂由对方右（左）腋下去抱对方右（左）手臂，用力向上抬。管，在这里只解释为向侧挤的意思。挽管的使用要点：

- ① 对方重心在前腿上适用。
- ② 顺架用滑步，相架则要上底步。
- ③ 挤要严，方向不要向后。

- （一）挽管
- （二）抱胳膊掰
- （三）穿裆靠
- （四）撒类

★ (一) 挽 管



☆ (一) 挽 管

预备：（右对左）甲左手抓乙右小袖，右手封乙左手；乙右手抓甲左小袖。

动作：① 甲右手从乙胸前奔乙右腋下，身体下蹲。

② 用滑步方法，右脚滑在乙左腿后面，右手挽乙左臂向上抬，使乙倒地。

注意：使用方法时必须用肩紧贴乙的胸部，滑步一定要滑在乙的后面。

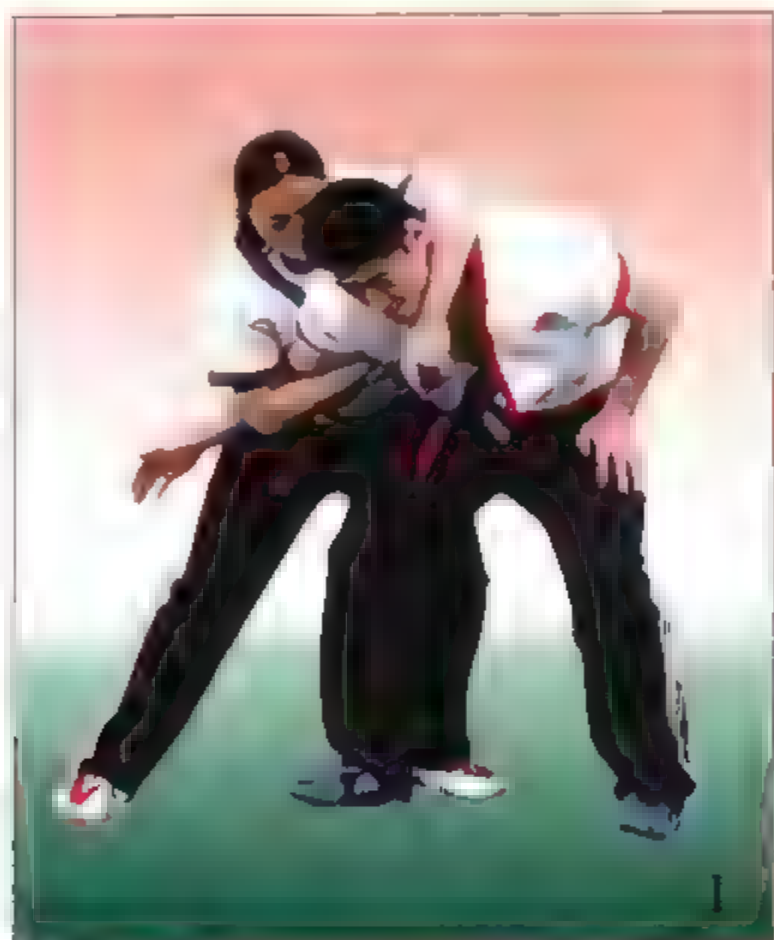
◆ 防守挽管的方法：

（左对右）当甲挽和管乙时，乙右手推甲左大腿，同时右腿用抽腿方法落在甲左腿外侧。

◆ 反攻挽管的方法：

（左对右）当甲挽和管乙时，乙右手抓甲后圈，向左转体，背步，用大挽桩的方法或撩勾方法进攻，使甲倒地。

（二）抱胳膊掰



☆ (二) 抱胳膊掰

预备：(右对右)甲两手封住乙两手

动作：1 甲用抱胳膊的方法将乙臂抱进来，左手由乙背后扳住乙颈部

2 大拇指管乙左下锁，头后面贴住乙右颈，同时用滑步方法，

右腿滑至乙左腿外侧，身体用力向右后掰

注意：甲抱乙胳膊时，身微向左侧压，使乙左腿向前微动，乙欲往前抽胳膊时，甲即进行此法。

◆防守方法

当甲使用掰时，乙乘甲用劲时，左腿后撤步，使甲无法进行

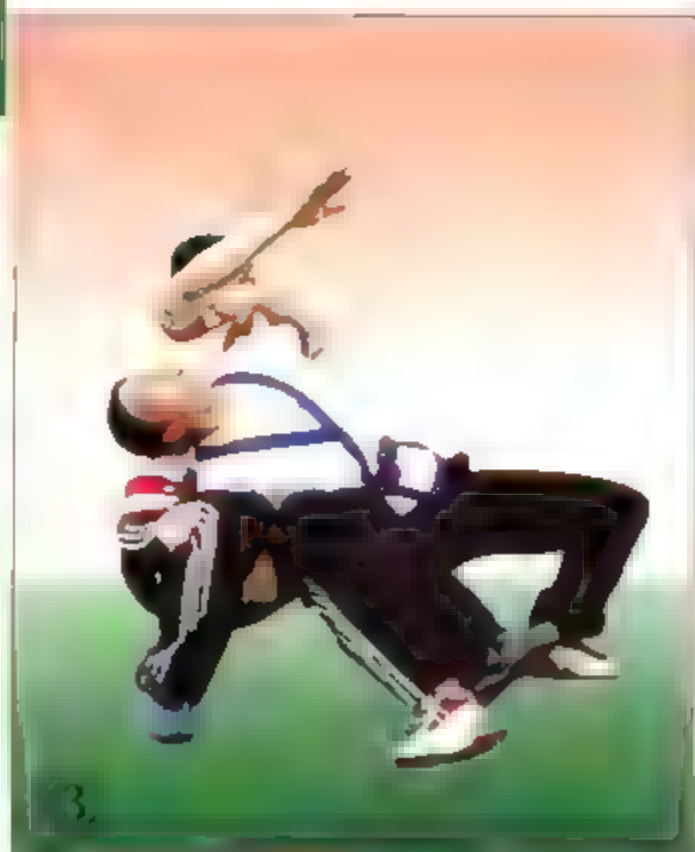
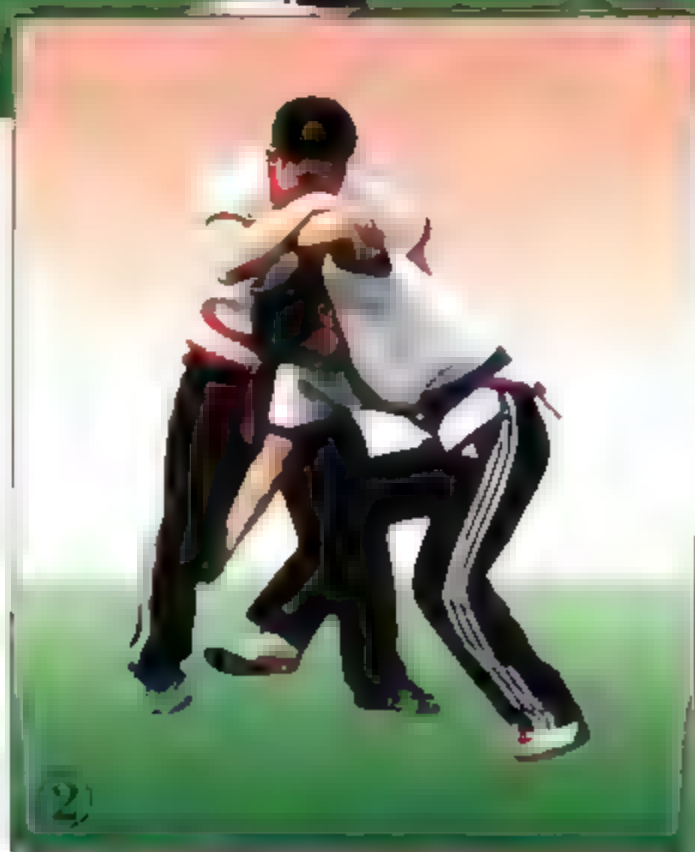
如乙不能上步，右手推甲右肩

◆反攻方法

当甲使用方法时，乙右手扳甲颈后部，左前臂贴住甲腹部，挺腹，

左前臂用力向上支，使甲身体离地。

★ (三) 穿 裆 靠



☆ (三) 穿 裆 靠

预备：(右对左)甲左手抓乙右小袖，右手由乙腋下抓乙左后圈；乙右手抓甲左小袖，左手上把盖甲后圈。

动作：①甲左手放掉小袖，改按乙左膝节，用力向前磨，使乙右腿向前，右手放掉后圈。

②由乙左腿侧进入裆内，扳住乙右膝后面，用头枕住乙胸部，身体向右后用力靠，使乙倒地。

注意：甲右手进入乙裆内时，肘节要屈，最忌伸直，否则会发生脱臼的伤害。

◆防守和反攻方法：

当甲使用方法时，乙身体微向右转，用大挽桩方法或左腿用撩勾子方法进行。

☆ (四) 撒 类

预备：（右对右）甲左手抓乙右带，右手抓甲左上领；乙抓法和甲同

动作：甲用右脸向前挤乙左臂，乘乙用力向外支时，身体后撤，右手放掉上领，改抓乙左腋下；同时左脚上步，插入乙右脚内侧，用车轮步，左手向上提，右手向右后撒

注意：适用于力大摔力小者。



第七节 其 他





弹 类

弹是用脚背去弹动对方的小腿内侧脚跟处，而把对方摔倒的一种方法。

弹的使用要点：

- ① 摔时对方头不抬起，适用此法。
- ② 上手要配合拧劲（如右边用弹，左手向下拉，右手用力向左下压乙颈左面）。

（一）弹拧子

（二）散手弹拧子

（三）扣腿

（四）手摆子

（五）拦门削

（六）挤撞里掏

（七）单抱腿

（八）把腰抱腿

（九）抱腿别子

（十）丁掌

（十一）披

（十二）捞月

（十三）扞腿

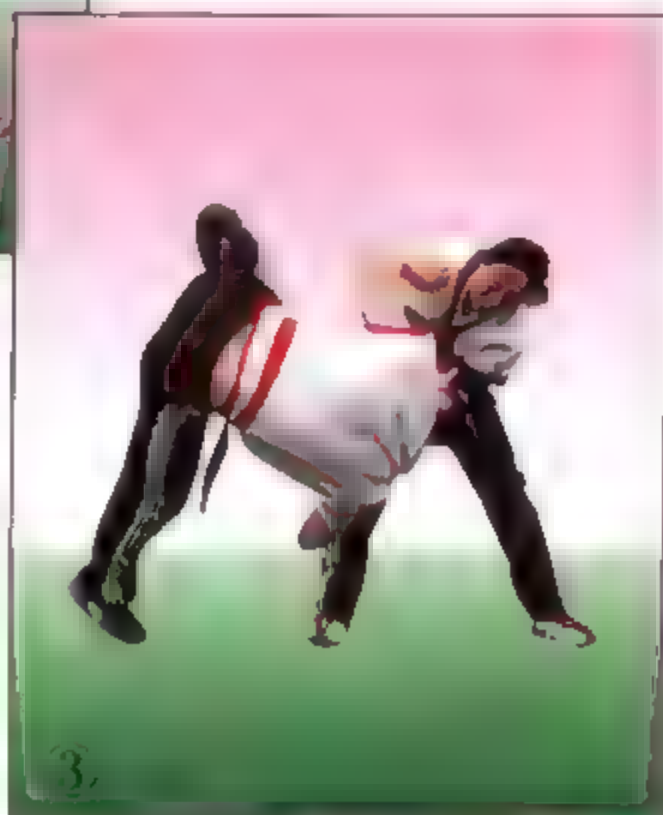
（十四）拉腿

（十五）掀

（十六）争

（十七）耗

☆ (一) 弹 拧 子



☆ (一) 弹 拧 子

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手抓乙左上领；

乙右手抓甲左小袖，左手由外圈抓甲右上领。

动作：甲左脚背半步，右脚用脚背去弹乙左小腿脚踝处；

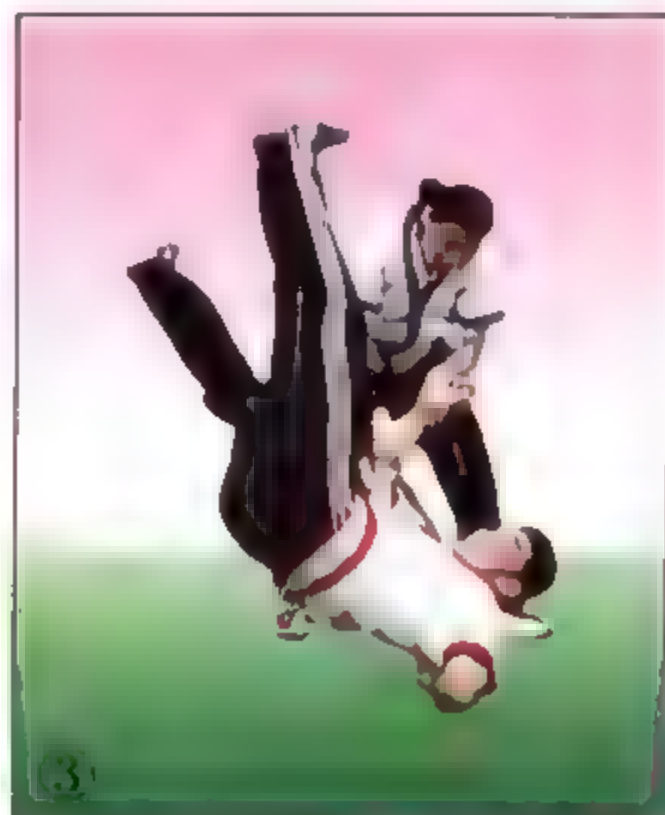
同时左手向下拉，右手用力向左下压乙颈左面，

使乙倒地。

注意：如乙跤架矮，低头和重心向前时，可使用此法，否则无效。



☆ (二) 散手弹拧子 (甩鞭)



☆ (二) 散手弹拧子 (甩鞭)

预备：(右对左)甲双手抓乙右手腕；乙左手抓甲上领。

动作：当乙左手抓甲上领时，甲头从乙左臂下钻到外面，同时背步，

用弹的方法，双手用力向右下侧拉乙的右臂，使乙倒地。

注意：甲头要钻得快。

◆防守弹的方法

甲用弹的方法时，乙身体不要向侧移动，抬起头来，屈小腿向后逃脱。



☆ (三) 扣 腿



☆ (三) 扣 腿

预备：(右对右)甲左手封乙右手，右手抓乙右偏门。

动作：甲用车轮步，带乙向前移动，左手在乙右肩下向上推乙右臂。

然后迅速将左手改按乙右膝后面，左手向上扣；右手用力向前推，使乙倒地。

注意：如乙右手抓甲任何部分，此法用不上。甲要拽向乙的右手，用车轮步进行方法。

慢、撩腿，形成撩勾



☆ (四) 手 攥 子



☆ (四) 手 擢 子

预备：(右对左)甲左手抓乙的右小袖，右臂佯掳乙左腋下；乙右手抓甲的左小袖，左手欲抓甲的右上领。

动作：甲抓到乙右小袖后，趁乙重心向前，欲抓自己右上领的一瞬间，重心迅速下移，抓把的左手同时向左下方猛拉。右脚快速滑步到乙的左脚外侧，左脚背步后撤，右手挡、翻乙左小腿内侧或脚跟部位，同时拉腰，使乙仰翻在地。

注意：此动作一般在散把或抢手过程中，在甲先抓到乙右小袖后的一瞬间进行。

用右手挡住的左脚；或者将右肘抢先插入甲的裆中冲步，把对手弹倒。

☆ (五) 拦 门 削



☆ (五) 拦 门 削

预备：（右对右）甲右手抓乙的右小袖，左手抓乙的后圈或后腰；乙用相同的手法。

动作：① 甲用挽或者用搥的方法向乙进攻，乙受力后企图平衡自己的重心，而将右脚顺着甲用力的方向自然地迈出一小步。
② 在乙右脚刚要着地之机，甲马上用左脚去拦乙的右脚。
③ 甲身体跟着前轰，使乙摔倒。

注意：在使用动作时，不但要注意乙的出脚，更要想办法使乙企图将重心脚放在右脚上来。



☆ (六) 挤撞里掏



☆ (六) 挤撞里掏

预备：(左对右)甲左手拿乙大领，右手拿乙手腕。

动作：乙抓把后，抬脚准备转膀之时，甲立刻上左脚，抓住大领的左手猛力向左前下方下拉；同时，右手穿过乙的内裆去抓提乙的右大腿，使其翻倒。

注意：抓乙大领的左手，进攻时尽量带动左胸同时挤压对手。

化解与反攻：在甲挤时，乙迅速摘甲取大领的手，并背步使撞。



☆ (七) 单抱腿



☆ (七) 单抱腿

预备：(右对右)甲在任何情况下只要左手能抱到乙的右大腿时

动作：①甲双手迅速抱住乙的大腿。

②将右肩和胸部紧贴乙的右大腿，人下蹬再用小腹部位去挤顶乙的膝盖部位。

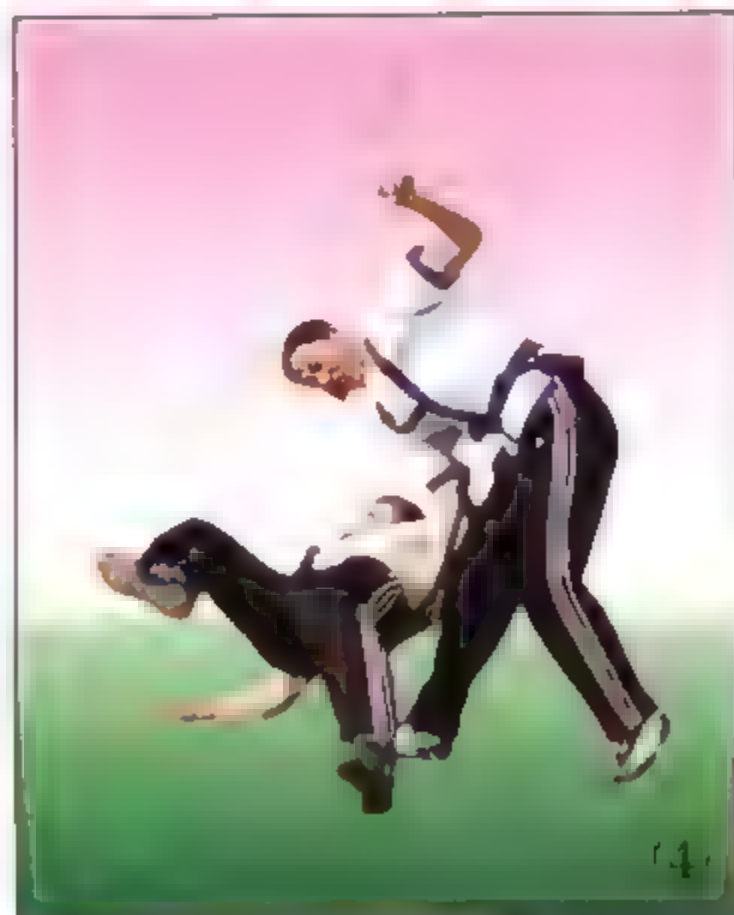
③向上将乙抱起后摔倒。

注意：甲的胸部和小腰必须紧贴乙的大腿和膝盖上顶

化解与反攻：当乙单腿被抱住后，用被抱的腿去挡对方的左小腿下部，右手抓对方中心带或按头或颈，左手去抓对方的右腿，向右提、挡、按



☆ (八) 把腰抱腿



☆ (八) 把腰抱腿

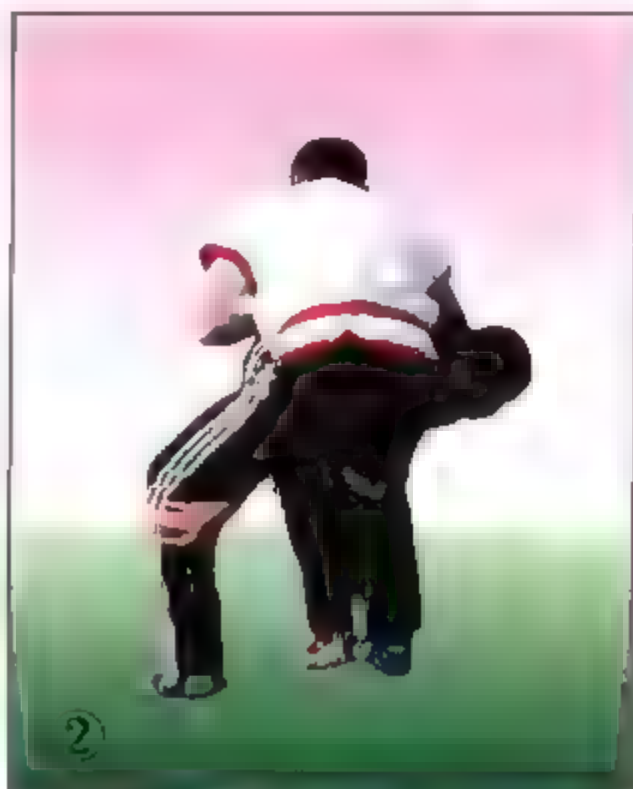
预备：(右对右)甲在任何情况下只要左手能抱到乙的右大腿时 单抱腿之跤架。

动作：当甲的单抱腿动作发力完成后而不能将乙抱起时，甲的右手立即从乙的裆内抽出，从乙的左腋窝下再抱住乙的后腰；同时胸部紧贴乙的腹部下面，右手上提，左手紧抱乙右腿，同时上顶。

化解与反攻：当对方使动作时，最好用双手推对方的双臂，使身体远离对方的肩臂 然后双手向左横拉，被抱的右脚去引对方右膝下部 用大拿别或后腰别都可以将对方摔空。



☆ (九) 抱腿别子



☆ (九) 抱腿别子

预备：同把腰别子。

动作：① 甲在使用把腰别子后还不能将乙摔倒时，甲的左手还是不放。

② 趁乙的重心下压，想压住甲向上提的力量，甲迅速再将抱乙后腰的右手抽出，插入乙的裆内去反别乙的左后小腿。

③ 这时甲的胸部猛地向下压，左腿后撤，向左转体，将乙摔倒。

注意：在用此动作前，一定要先用以上单抱腿或把腰抱腿的方法欺骗乙的重心下压，而趁机将乙摔倒。

（图 2-2-10 抱腿别子）

（图 2-2-11 抱腿别子）

甲的左小腿，使甲向后倒地。

☆ (十) 丁 掌

预备：(右对右)甲左手抓乙右直门或右带，右手抓乙左小领；乙抓法同甲。

动作：甲后撤步，带乙移动时，迅速将头钻入乙右腋下，左手扳住乙右膝后面向上抬，右托乙的右小腿内侧，右脚用扑脚方法，踢乙左小腿外侧，使乙倒地。

注意：甲钻头要快，左手扳乙膝后，右手向右后拉，同时进行。

化解与反攻：在甲刚一串头托腿时，乙立即斜推和捂甲的肩项，形成捂撮

☆ (十一) 披

预备：(右对右)甲抓住乙的小袖和偏门；乙自然抓把。

动作：甲抓住乙的小袖和偏门后提步先走，并立即猛力捅支，待乙一追欺，甲迅速背步钻肩（甲最好是不等乙揪住自己就已经躬身把乙披起，动作必须要快。使用此法时，乙比较容易从肋侧滑脱，所以披的两把手一定要有过硬的支捅和拉拽力量，并尽量使对方肩部超过己肩），将对方倒竖折翻。

注意：甲在背步转体后，重心应该尽量放低，使乙之重心前冲而被披起。

化解与反攻：在甲刚捅胸使披时，乙立即向自己的肩后拉上手，使甲不得钻肩，并借甲侵头时，力推甲胯，也可用里手攥反攻

☆ (十二) 捞 月

预备：(右对左)散把。

动作：①使用动作时，甲先虚晃，再冷不防进招，它的特点是只用一只手把对方掀翻。

②甲和乙才一对面，一般不揪住对方，但必须用假动作使乙顾此失彼，借乙防躲的

刹那间，立即蹲身，右手反把捞住乙的左脚后跟，再用力提，斜拉。

③随即站起，同时长腰把乙摔倒在地。

注意：捞月可以配合手擗子同时转换使用。

化解与反攻：在甲刚一蹲捞时，乙立即向前滑步墩甲，也可用跪腿来化解。

☆ (十三) 扞 腿

预备：(右对左)甲左手抓乙右袖，右手抓乙左上领；乙右手抓甲左小袖，左手抓甲右上领。

动作：甲左脚压乙左脚外侧，当乙转体用扞腿时，甲右脚插入乙裆内，别乙的右脚，左手放松，右手用力向前推。

☆ (十四) 拉 腿

预备：(左对右)甲用散手，最好不给乙抓住把。

动作：①拉腿一般是两人顶架的架子。开始时，双方前脚挨在一起，甲的双手尽量在乙的胸前做抢手、抢把的假动作，将乙的注意力放在上半身。

②而暗中当甲将左脚尖触到了乙的脚跟位时，后腿突然横移一大步，前脚随横步钩住乙的脚跟，向后再一拉，乙便立即仰倒。

注意：甲钩住乙脚跟的脚尖尽量钩紧，不要被乙松脱。

化解与反攻：抽踢是最好的化解与反攻，大得合、小得合也可做反攻之用。

☆ (十五) 掀

预备：(右对右)甲左手抓乙小袖，右手抓乙手腕；乙右手抓甲大领。

动作：①甲在带动乙走动后。

②先上半步贴身，使乙以为要填腰而往左后方转避，甲此时上手用假动作猛盖乙背侧胁部，使乙越发感觉甲要扒腰无疑，因而欺身去卡甲腰，这就是甲要等待借用乙的向左方的扭欺力。

③此时，甲反向背后转腰，上底手用力连掀带捅，同时脚下滑撒车轮步，把乙掀倒。

化解与反攻：在甲才一盖步时，乙迅速紧底手，上步架臂形成接管

☆ (十六) 争

预备：(右对左)甲左手抓乙小袖，右手从外圈抓乙左上领；乙右手抓甲左小袖，左手抓甲右上领。

动作：甲右脚走车轮步，崩开乙左手抓甲的上领；同时左手向上支，右手向右后侧横拉，使乙倒地。

注意： 可以先用三点步，带乙走动。

化解与反攻：当甲用三点步要挣脱乙抓的右上领时，乙顺势松把，立即用左脚去踢甲走三点步的落脚步，使甲失去支撑点倒地。

☆ (十七) 耗

耗是指两手同时向下拉而把对方摔倒的一种方法。

预备：(右对右)甲左手抓乙右小袖，右手封乙左手；乙右手抓甲左小袖。

动作：甲封乙左手，乘乙抓甲时，甲迅速将右手抓乙左上领；同时后撤步，两手向下拉，使乙倒地。

注意： 如对方重心不向前倾则不适用。

化解与反攻：甲用以上方法时，乙一定要抬起头来。否则会失去平衡，使甲也得力。

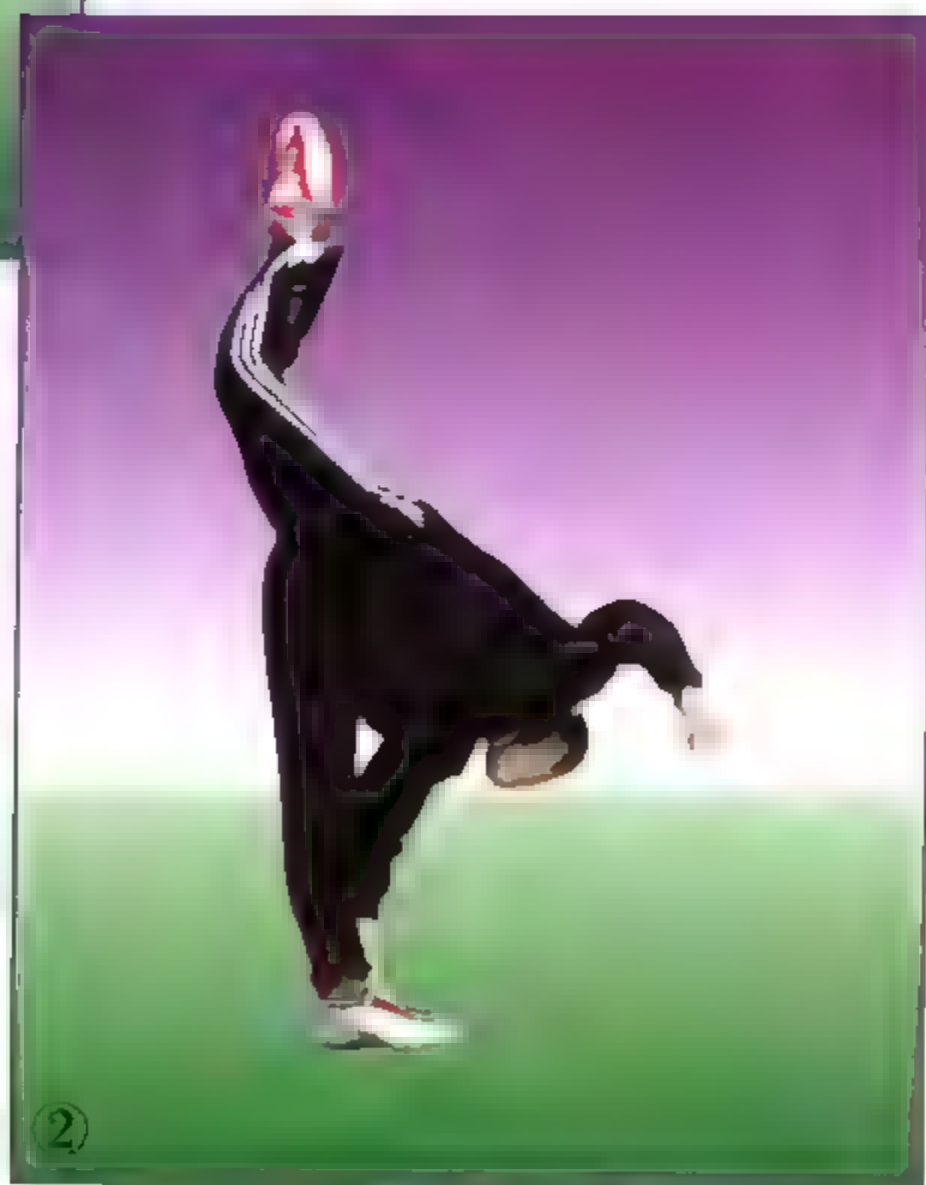
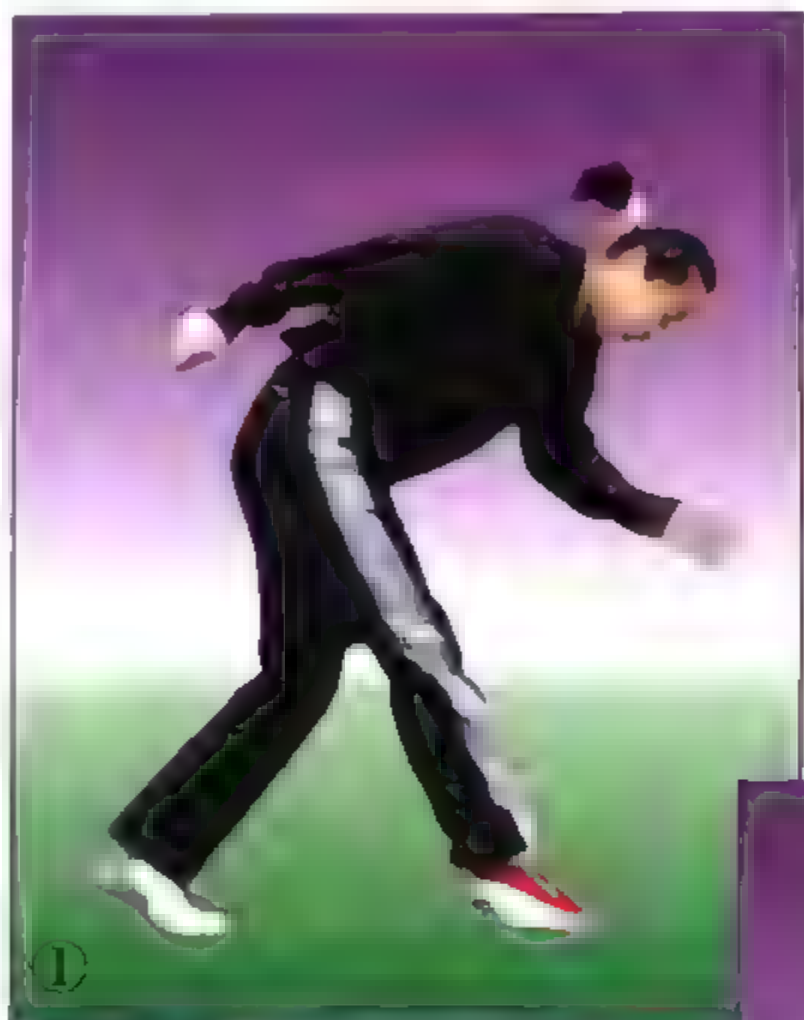


第三章 技术辅助练习

技术辅助动作是在基本动作的基础上发展起来的。一般说来,运用步法和手法组成,是辅助专项技术练习,提高技术质量采用的必要手段。



■ (一) 别子



■ (一) 别子

别子的技术辅助动作都是以基本练习中的撩腿为基础，只是撩腿的方向偏侧。加上步法、磨盘步、背步、跳步和手横力。其动作有如下两种：

(一) 底腿弯曲：(右架)左脚背步，下蹲转体向左，右腿伸直，绷脚背，撩右腿，右手向下卷(即挟头姿势)扶左小腿，左手扶左脚背，向左长腰甩脸，目视左脚尖。

注意：甩脸同时头下扎，头和脚成直线

(二) 盘腿：(右架)右脚走磨盘步，下蹲，右腿盘在左小腿前。盘时，左脚用钻子脚，右腿向后撩起时，右手扶左小腿，左手扶右脚背，向左长腰甩脸，目注视右脚尖。



■ (二) 扑 脚



■ (二) 扑 脚

扑脚以基本练习中的蹲踢为基础。可配合车轮步等联合动作。以右架为例，左脚走车轮步，两臂向右一横，含胸收胯，踢右腿，踢时钩脚尖，膝伸直，左右交互踢。



■ (三) 得合勒



■ (三) 得合勒

得合勒以基本练习中的外盘腿为基础

大得合勒：(出右架)左脚上步，身体下蹲，臀坐在左小腿上，半接腰，转体提臀，用蹦的弹力后，屈左膝，右腿向后盘，右脚碾地，用钻子脚方法，转体 180° 或 360° ，脚背绷直，小腿和脚背同时平跪在地面上，臀坐在跪地的右小腿上，右手扶脚踝，含胸，缩额（像叩头的方式，注意膝、小腿、脚背同时着地）。

小得合勒：(出右架)左脚背步，身体下蹲，臀坐在左小腿上，半闪腰，转体，提臀，用蹦的弹力方法，转体 180° 或 360° ，脚背绷直，小腿和脚背同时平跪在地面，臀坐在跪地的右小腿上，右手扶脚踝，含胸，缩额（像叩头的方式，注意小腿、脚背同时着地）。

■ (四) 勾 子



■ (四) 勾 子

勾子的技术辅助练习，与别子相同，只是腿所撩起的方向是后上方。以压勾子为例：用一根竹杠，长四市尺左右，一端插在圆石的中孔里使之牢固。练时将竹杠拾起，右腿缠住，上手握竹杠，左腿向前跳步、向右转体，右腿向上踢。左右可交替进行。



■ (五) 切 子

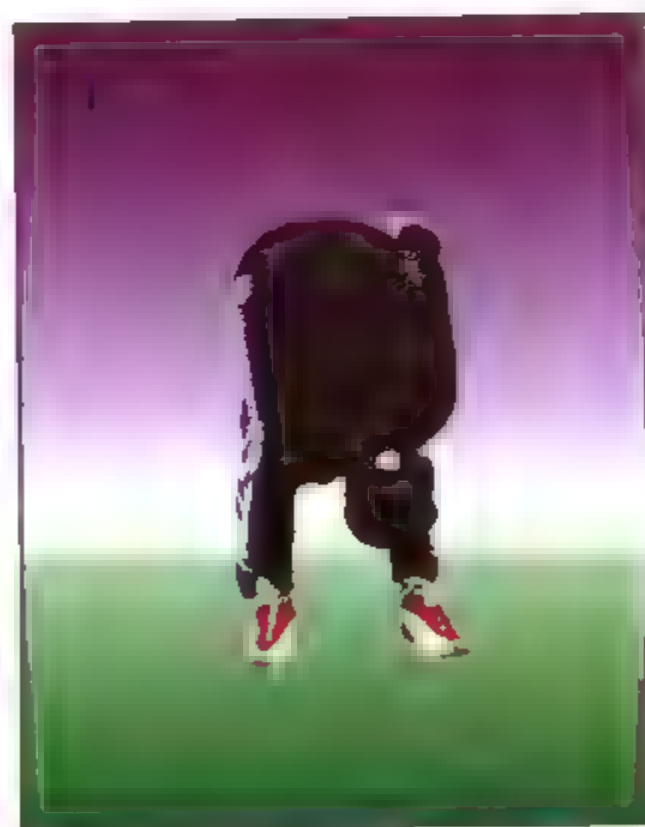
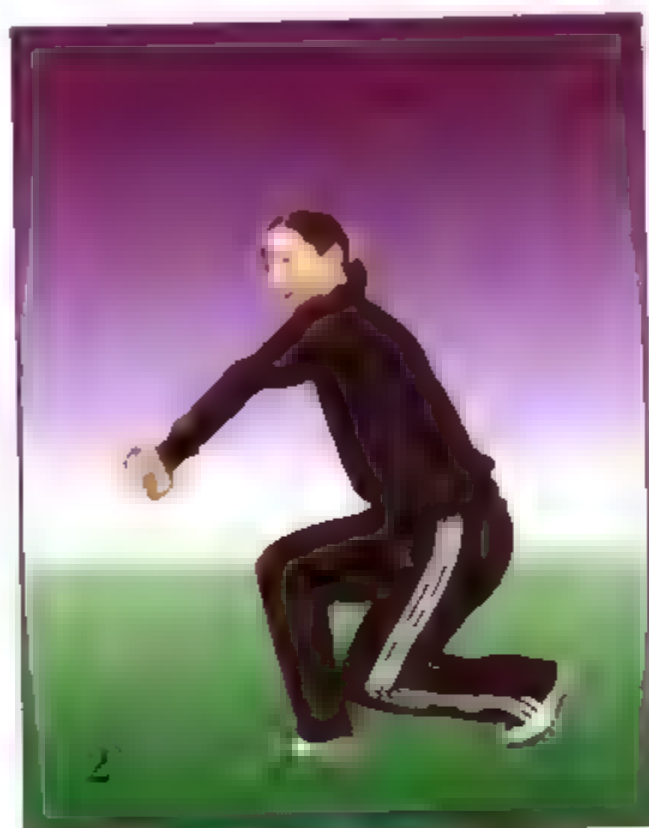


■ (五) 切 子

出右架，左脚上步，屈膝，右脚伸出，绷脚背，脚尖向后弧形滑地，腰部向左扭动，同时左脚向右横跳一步，右腿绷直，左腿屈成箭步状；当左脚上步时，左手屈臂，自右前向左拉，右臂向下砸，上体向右侧下压，目下视。



■ (六) 蹦 子



（六）蹦 子

跳蹦子有“百绊之根”之称。蹦子有两种方法：

背步蹦子：向立，屈膝，右脚上步，落在左腿前（左脚尖和右脚踝成直线，相距一尺）下蹲，臀坐在左小腿上，半闪腰，右手向右侧平举，然后左手屈在胸前，起立成半蹲姿势，两脚尖碾地，用钻子脚方法，向左转体，右臂由后往上和头向裆内扎，左臂、左脚外侧向外撩，两腿蹦直，提臀向上弹膝，两脚微向后滑动，脚跟不要里收。

盖步蹦子：直立，右脚向前一步，落在左脚前面，两腿半蹲，左腿盖步，两脚尖平行，右手在前，左手在后，用钻子脚方法，向右转体，同时右臂经上放到右膝旁，上撩，左手由下经上和头一同向裆内扎，提臀向上弹，弹时两脚微向后滑动，脚跟不要里收。



■ (七) 搓 压



■ (七) 搓 压

向前滑步，左腿全蹲，右腿伸直，脚尖向里钩，右手伸直，左臂屈在胸前，上体前扑含胸，然后左腿站起，踮起脚跟，同时右脚尖挖地，向上踢；左手向外推，右手向下拉，成屈臂状。还可用三四斤重的木球为练习工具，用脚背挖，来加大运动量。



■ (八) 扒 子



■ (八) 扒 子

出右架：用三点步进行，右腿向左横步，落在左腿前，然后左脚从左向右前横步，屈左膝，右膝伸直，钩脚尖向左前侧扒。左右交互做。

■ (九) 里刀勾

用一条长约三四市尺的长凳为练习工具，练习方法有两种。

(1) 立在凳前，两脚直立，屈膝，两手挟在凳面两端，举左腿，钩脚尖，划成弧形到右腿膝前，随即将脚尖绷直收回落地。右腿如法行之。左右交互做。

(2) 直立，左脚上步，下蹲，举右腿，钩脚尖，上体前压，同时右腿向后揣。左腿如法行之。

■ (十) 弹

出右架，左脚背半步，右脚绷脚尖，用脚向右弹，双手向左下侧拉。

■ (十一) 挽



■ (十 一) 挽

用皮条为练习工具，两手执皮条两端，屈在胸前下蹲

① 上体微向左转，右臂成平举状，屈左臂，手贴左胯

② 向右转体，同时左手向前抖出去，右手向里拉，屈臂，手按右胯

③ 两腿用大挽卷方法，左脚向前虚踢，左手向下拉，右臂向前抖，大背步向右划 360°，左手向下拉，右臂向前抖

如法上体微向右转行之。左右交互做

关于技术辅助动作，我举仅其要者，叙述如上，当然，还有其他动作。只要对绊子的动作结构加以研究体会，也可创造出新的技术辅助动作。





第四章

基本技术

摔跤的基本技术训练旨在提高运动员的专项身体素质,这些动作是摔跤的基础,掌握后能更好地提高摔跤技术水平。摔跤的基本技术,分为四项:

- 一、徒手练习
- 二、器械练习
- 三、手法和步法
- 四、倒地法

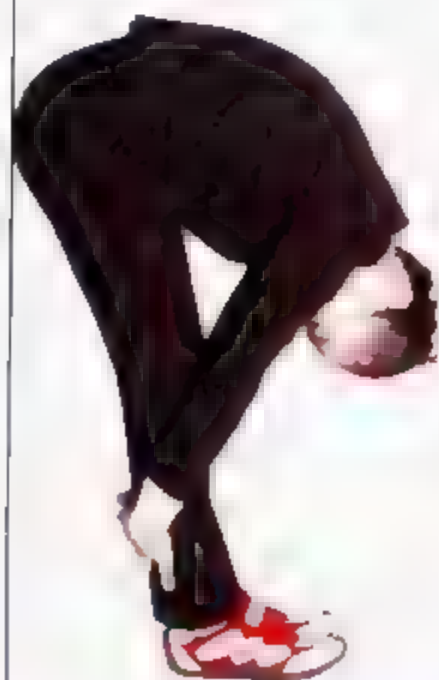
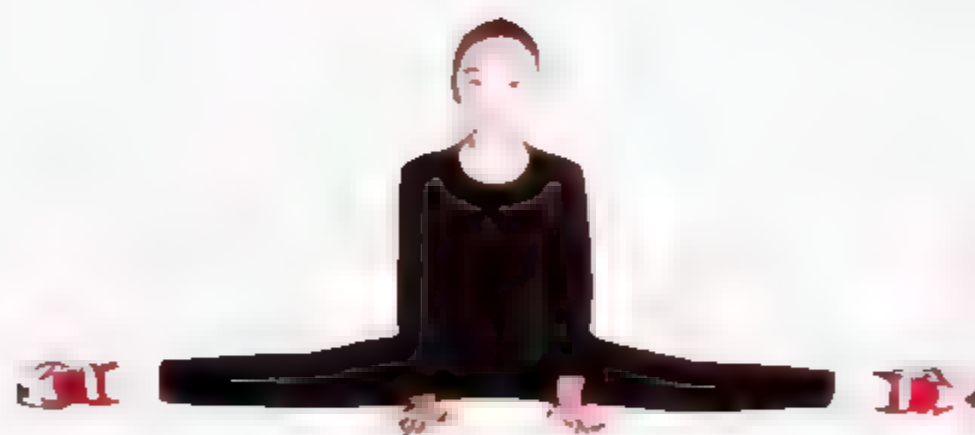
第一节 徒手练习

柔韧性练习

柔韧性练习,是身体素质训练之一,也是一种准备活动,在运动开始时进行,以便参加运动量较大的基本技术训练。此处所述属于专门性的活动,一般称为“抻(伸长的意思)筋拔骨”,它的功能是活动关节、拉长韧带,使肢体柔软,各器官系统活动能力增强,以适应练习或比赛时强度负荷的要求,并可避免肌肉拉伤。这是训练摔跤专项身体素质的基本技术。

(一) 转腰

也叫闪腰,在实摔时,无论进攻还是防守,用腰部力量很多,所以要练转腰动作。转腰有三种:一为闪腰,二为下腰,三为转七寸。



示范：丁云

闪腰

此动作拉长腰部肌肉，发展腰椎和髋关节的灵活性，使躯体旋转活动自然

预备：两脚开立，同两肩宽

动作：

(1) 两臂下垂(肩、肘、腕关节放松)，上体微向左转，右臂在体前挥动，手拍左肩，左臂挥至背后，手背拍腰间。如法上体向右转，挥动两臂，左右交互做。这个动作较简单，转腰时两臂放松

(2) 两臂下垂，上体前俯后向左、向后、向右成环形绕转。在上体左转部位，左臂在体后压，右臂微屈在体前向上举，掌心向下，目视左脚跟。在上体后仰部位，右臂屈举胸前，掌心向下，再向右后转直，同时左臂由背后顺势屈举在胸前，目视左掌。再绕转至右面，上体向右弯，目视右脚跟，这时右臂在体后绕，左臂由上向右下体前挥动到左侧，同时右臂由后移至体前，和左臂同方向向左侧挥动，上体徐徐回复至左转部位。如法向右行之。

注意：做(2)的动作，开始练习，要交换做，练到相当时期，不会发生头晕时，可在左边或右边连续做十余次



闪腰

过腿



(二) 过腿

拉长胯节韧带，活动踝、膝、胯关节。用于防守，化解绊子，被对方使用绊子，如破大得合勒。

1. 站立过腿

预备：前面置一直立的练习工具，相距适当距离站立

动作：左腿直立支撑，右腿伸直，钩脚尖，向前斜上举，由内向外展，绕过直立的工具，支撑腿可屈，脚跟不能离地，绕的环形要大一些，右脚落地时绷脚面，右、左脚各踏步，在右脚再踏步时，换左腿做过腿动作，如此交互做十余次。做过腿时两臂向前或向侧自由挥动

注意：做过腿动作时，抬头挺胸，支撑腿直立，脚跟不得提起，过腿落地脚尖绷直

2. 卧步过腿 (卧步即盘腿下蹲)

预备: 两脚开立

动作: 左腿背步下蹲 (左腿盘在右腿后面), 臀坐在左小腿上, 接着右腿做过腿动作 (右腿在左腿前拔起来), 经左前右后绕成弧形, 同时左腿徐徐伸直, 身体上起。再右腿背步 (右腿盘在左腿后), 左腿做过腿动作。如此左右交互做十余次。

注意: 发力在腰腿。上体要保持正确姿势。

(三) 蹦子

练习膝向后蹦直的弹力, 是“温”等项的基本动作, 这是百绊之根。

预备: 两脚开立, 与肩同宽, 脚尖向前。

动作: 屈膝 (微外展, 脚掌用力, 脚跟虚着地成骑马式), 两臂向左右摆动, 经上方, 同时上体前倾。左臂放在体侧, 右臂和头向裆内扎, 头向左转, 目视左后方, 两腿蹦直, 提臀, 两脚受弹力而向后滑动, 保持原来开立状。如法两臂向右后摆动行之, 左右交互进行。

注意: 臂摆动时, 腰、肩、臂放松。两脚向后滑动时, 脚尖向里扣, 脚跟向外撇。



(四) 抽腿

练腿力, 增强膝关节、髋关节的柔软性, 摔时破对方使用绊子, 如“切”等。

1. 原地抽腿

预备: 直立

动作: 右脚前出一步, 左腿背在右腿后面, 屈膝。右腿从左膝盖上面抽出, 同时左手触及右脚背, 左脚尖碾地, 脚跟外转成为左脚在前, 右脚在后的姿势。

注意: 绷脚背, 腰、胯、膝放松, 上抽的腿尽量将脚跟贴近小腹。

2. 卧步抽腿

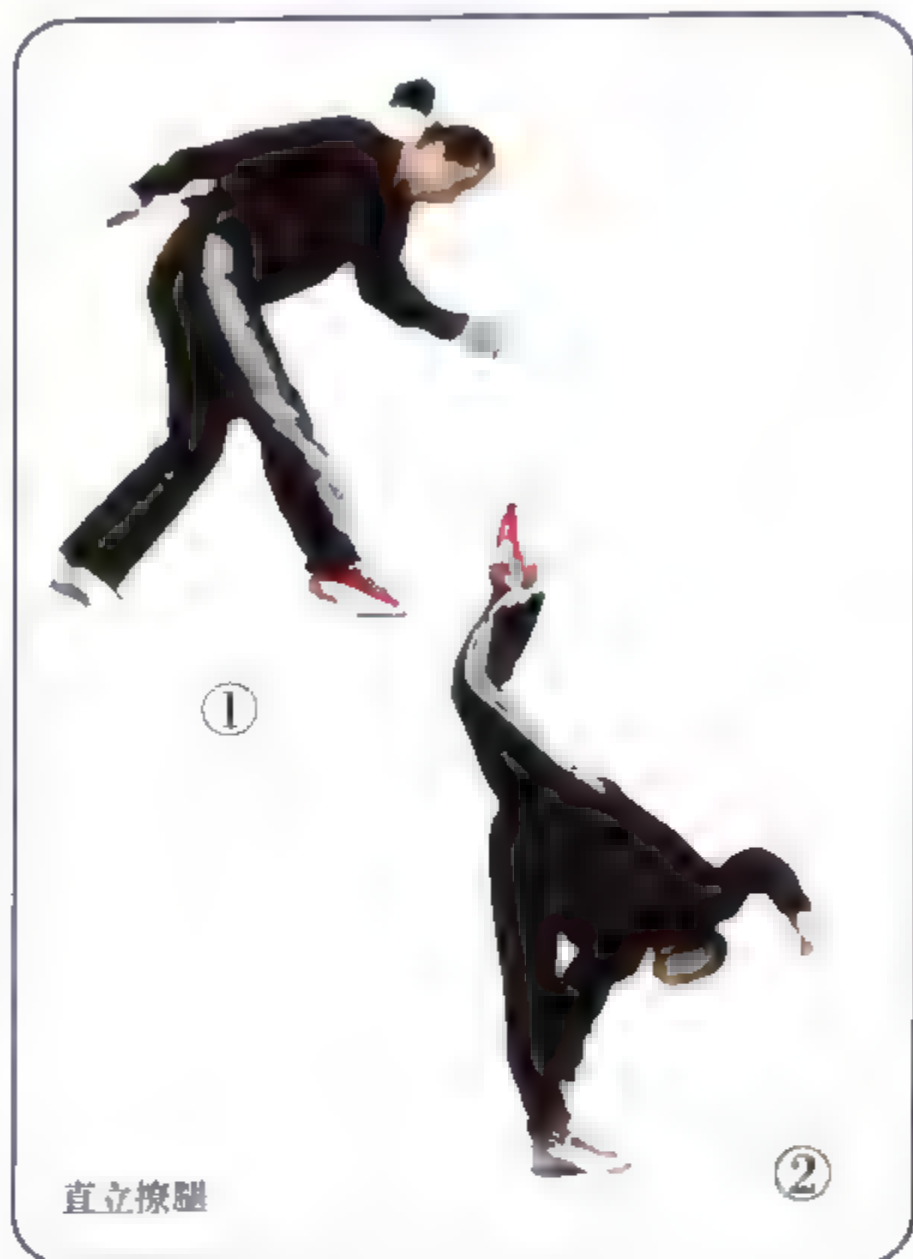
预备: 屈右腿, 左腿背在右腿后面, 下蹲成为右腿叠在左腿上。

动作: 左手指接触左膝盖 (腿和手臂形成环状), 重心向右, 从环状中抽右腿, 左脚尖蹬地, 脚跟向外转动, 同时重心速移至左腿上, 抽出的右腿不触地而是背在左腿后面, 直接下蹲成为右腿交叠在左腿上。接着右手指接触右膝盖, 抽左腿, 左右腿交互做。

注意: 发力在抽腿的腰、髋、膝骨上, 抽时绷脚背, 脚跟贴近小腹, 速度更快。

(五) 撩腿

拉长腿部韧带，为别、勾类的基本动作。



1. 直立撩腿

预备：以长凳为练习工具，上体前屈，左手挟于凳脚上。

动作：屈右膝时，左腿向右腿前外盘（盘时绷脚面，膝盖放松，左小腿置在右小腿前），左腿向后上撩（撩时先钩脚尖，在右腿伸直时，再绷直左脚背面），右手按在左手下面的凳脚上，头向右转，目视所撩之腿的脚掌。如法撩右腿。

注意：腿后撩时松胯，伸直膝关节，绷脚背。

2. 深蹲撩腿

在熟练直立撩腿后，直立之腿深蹲（深屈膝），其他动作同上，盘的腿不得着地，摆动幅度不大，但发力要求相同。

(六) 盘腿

发展大腿肌肉，增强髋关节的灵活性，为大小得合勒、里倒勾等类的基本动作。

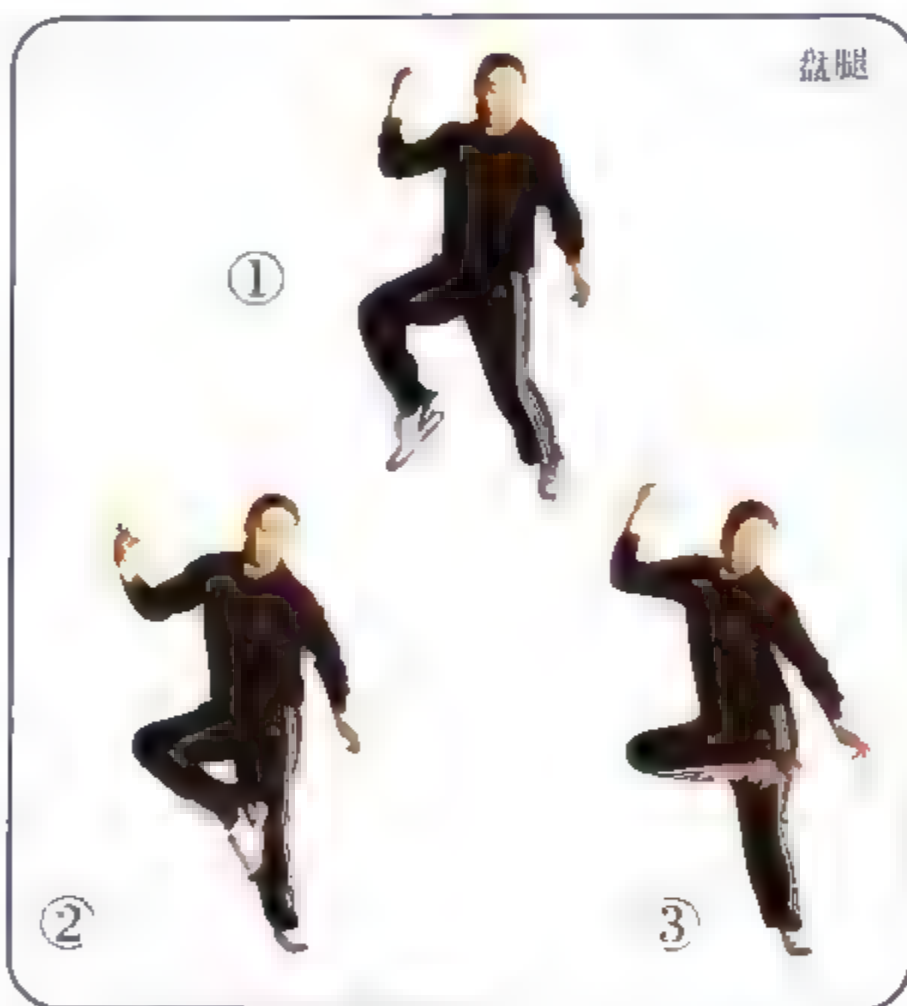
1. 里盘腿

化绊子、破搓压、扑脚的基本动作。

预备：两脚开立。

动作：两腿作踢毽子盘踢状，左腿踢时，绷脚背，脚跟要贴近右腿。左脚复位后，换右脚盘踢，踢时要贴近左腿。

注意：盘时，要绷脚面（脚尖伸直），两臂自由摆动。



2. 下蹲外盘腿

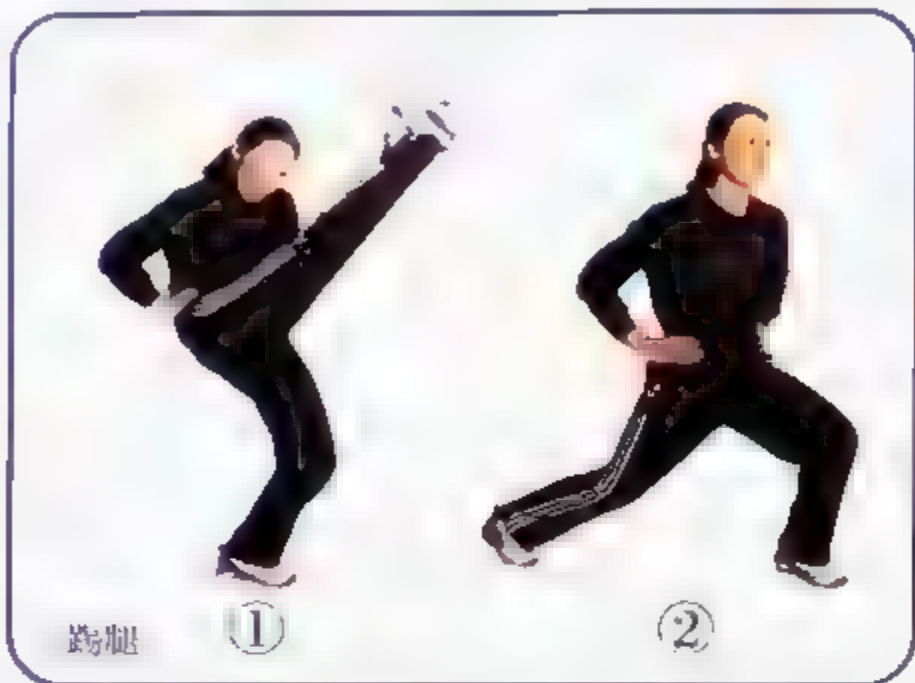
预备：置长凳一条（长7尺余，高1尺余，离凳尺半余站立）。

动作：两手轻扶凳面、下蹲，左腿在右腿前伸直至凳下右前，脚尖划地，由右经前左后盘动成弧形，收复原位，然后右腿如法行之，左右交互进行，做数十次。

注意：扶凳不要用力，目前视，划地时要含胸，缩额，张胯，出腿要快，向后扫要用力。

(七) 踢腿

拉长大腿肌肉，是摔跤中的踢法和扒子类的基本动作。



1. 半蹬踢（挂挽桩踢）

预备：两脚开立

动作：两手叉腰，半蹲，上体向左转，两腿成弓箭步（左弓右绷），然后右脚向前踢（脚尖向内钩），左腿屈膝，目视平视，随即右脚收复原位，如法向右转体做，左右交互做数十次

注意：踢时，踢的腿要伸直，支撑腿仍保持屈时姿势

2. 下蹲踢

预备：两脚开立

动作：两手叉腰，深蹲，上体微向左转，左脚向前踢，脚尖里钩，右脚要保持深蹲姿势，随即左脚复原位，如法上体微向右转，右脚踢，左右腿交互踢。这是踢腿落在原地的做法

另外踢腿的落点可在支撑腿的前面或后面落地。交互落在支撑腿前斜一步前进，这叫“下蹲踢”的前进踢。落在支撑腿后斜一步，这叫“下蹲踢”的后退踢

注意：这些动作，运动量较大，踢中含有捏劲

(八) 跪腿

有两种。第一种活动膝带髋节，用以破绊子，如小得合勒；第二种是小得合勒的辅助练习。

1. 预备：向立，两手叉腰。

动作：向左（右）转体，同时下蹲，屈左腿，重心放在左脚上，右膝跪下，脚不得着地（似跪非跪）。左右相反行之，左右要互做十余次

注意：用力在腿，转体下跪时两脚尖碾地，脚跟稍离地

2. 向后转体跪地（又名回马扫）

预备：开立半蹲

动作：上体前弯，抬臀，直肘，向后挪，两脚跟微向后移动（蹦子动作），左臂在体左侧，右臂下垂在体前，然后身体向右后转，转时以左脚为轴，左脚尖碾地，同时右脚向后扫至180°，这时转体90°，右膝跪在左脚跟内侧（绷直脚面，膝、腰骨、脚背跪着于地），右臀坐在右脚跟，起立上体，再转90°，两脚尖碾地，成开立半蹲状（与原来方向相反）。如法向左后转体行之，左右交换做

注意：跪时要缩额含胸，腿后扫时，胯要放松，转体时要用腰部力量

跪腿小得合勒



第二节 器械练习

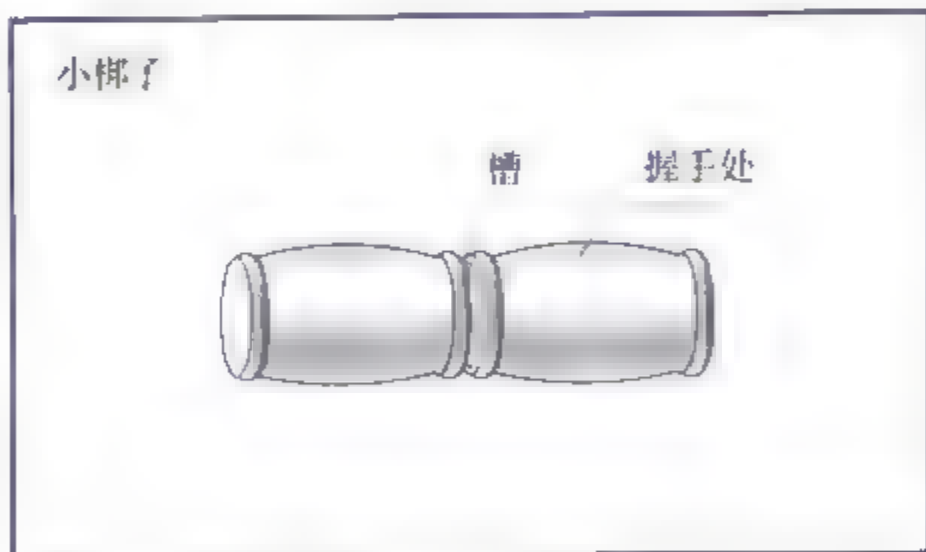
摔跤中采用各项器械练习，不论是重器械还是轻器械，主要是发展手臂推力、握力和腰腿等的支撑扭转力量。运用技术时，还具有培养长劲、横劲、提压劲、脆劲等功用。有些器械，不仅练习力量，还带有技术辅助的功能。

一、小梆子

拧小梆子：主要是增强手部抓和扭的力量，发达指、掌、前臂肌肉和拉长韧带。

(一) 结构

小梆子长约8寸(市尺)，直径约1.5寸，可按照个人手的大小而定(大约一腕口再加中指大小的圆形)，用硬木制成，在梆的中间和两端，车成突起的圆棱。使用时，两手握圆棱的中间握手处(车成圆鼓形)，梆的中部棱开为扎细绳之用。如下图：



(二) 练习方法

分为两类：一为拧梆，二为扭梆。

1. 拧梆

预备：两脚左右开立(同肩宽)，两手指正握小梆子，掌心向下，两臂垂于体前。拧时手指用力，梆子可由内向外(上转)或由外向内(下转)旋转。拧时肩肘要放松。

动作：

- (1) 两臂垂直部位拧
- (2) 两臂前平举拧
- (3) 两臂前上举拧
- (4) 从上举部位上体前弯扎档拧
- (5) 上体向左弯体，右手旁于左脚跟拧
- (6) 上体向右弯体，左手旁于右脚跟拧
- (7) 两臂回复垂直部位拧。

2. 扭梆

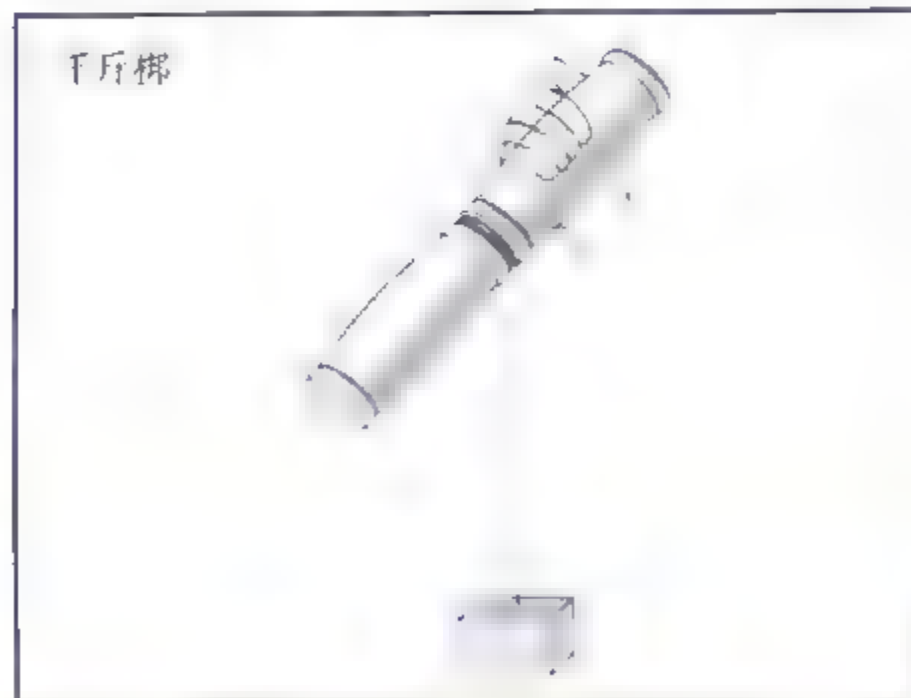
预备：两脚开立，两臂垂直反握小梆子(掌心向上)。

动作：随着腰部向右摆动，两臂自左向右挥动，左臂在上、右臂自下扭梆转动。梆垂直于右肩上，右臂向前推出，交叉在左臂下，两臂成前平举状，掌心向下。如法向左行之，左右交互进行。

3. 千斤梆

(1) 结构

在4尺高的架子上面(训练工具)装一个滑轮，用1丈余的老弦一根(或细绳)，一端牢系在梆子的中间，另一端通过滑轮，悬秤锤一个(约2斤重)。如下图：



(2) 练习方法

马步(即骑马裆式)立在架前,正握小梆子,小梆前旋将钟拉起,后旋则钟放下,如拉状

- ① 两臂前平举拧(前旋和后旋)
- ② 两臂前上举拧(前旋和后旋)
- ③ 两臂前后弯拧(前旋和后旋)
- ④ 两臂前后仰拧(前旋和后旋)

尚有抬梆一种,用3尺余的短绳一根,一端系在小梆中间,一端系在秤锤上。练习时手握小梆的一端,用左(右)手腕将梆向内或向外扭转。主要是转动手腕,增强前臂力量。如下图:

二、大梆子

练习大梆子,主要是培养两臂的力量,如提劲、压劲和横劲,也可配合步法和技术辅助练习如配合步法练习,更能增加运动的幅度和灵活性

(一) 结构

大梆子是圆形的木梆,长约2.6尺(市尺),粗细和小梆子相同,两端为握手处,中间略粗,以坚硬光滑的木料制成或由30~60斤重的铁梆制成,如下图:



(二) 练习法

1. 压提梆

预备:两脚开立,屈膝,右手正握梆的前端(前把),掌心向下,左手反握梆的后端(后把),掌心向上

动作:右手向前一压,随即提梆,斜在体前,上把在右肩前,下把在胸前(使劲完全在把上),右手上把,左手下把。向左倒转成左上把,右下把,复向前一压。随即提梆,左右交互进行

2. 压提梆前进和后退

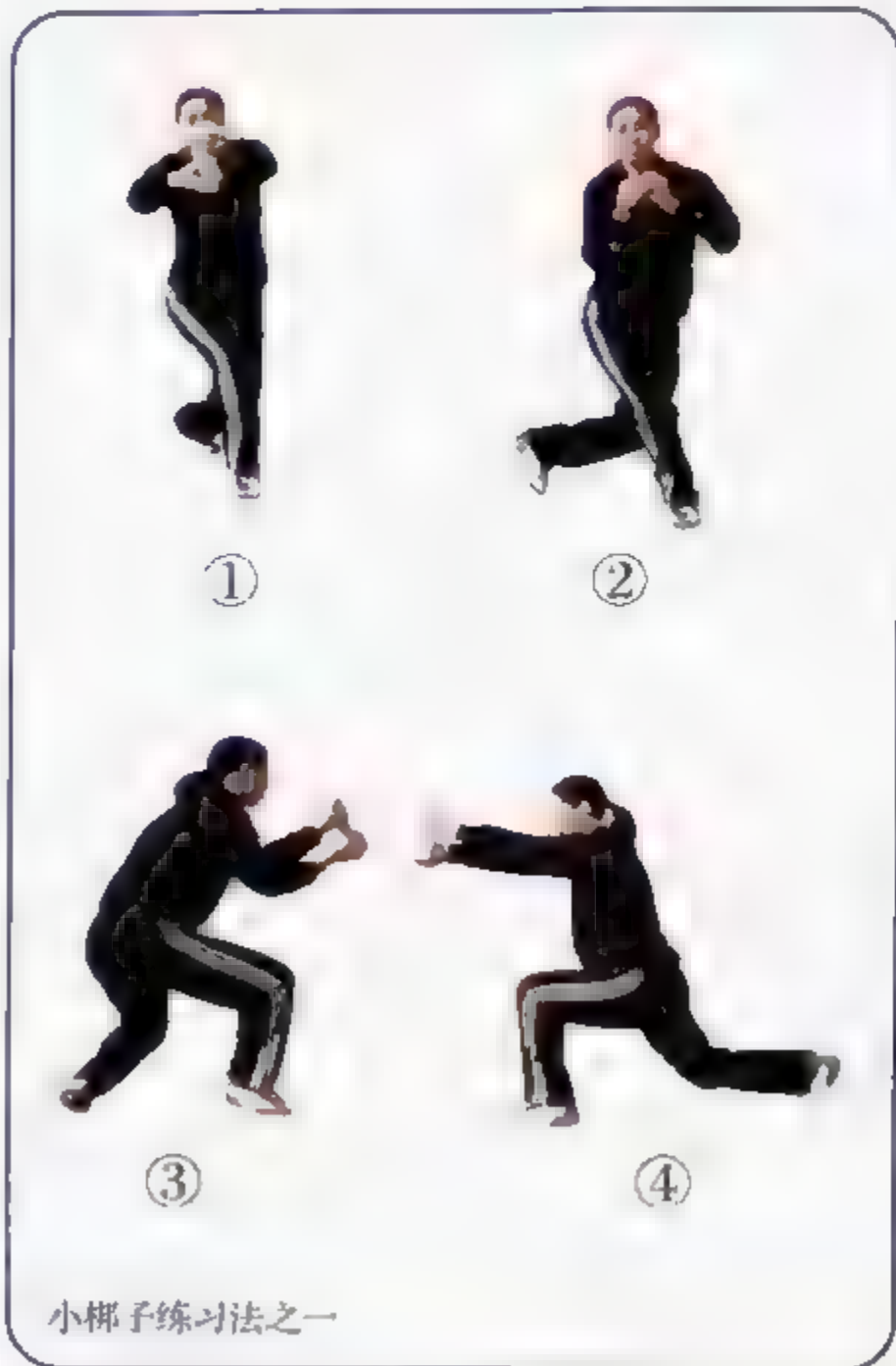
预备:两脚开立,正握大梆子,出左架

动作:右脚向前一步,则右手向前一盖,盖后再提梆;左脚向前一步,则左手向前一盖,盖后再提梆,全身自然放松 退步时将梆先提后盖,左右交互进行。盖就是压的意思

3. 压提梆

预备:出左架,配合车轮步练习,两手正握大梆子

动作:右脚前出一步,右手向前一盖,左脚



小梆子练习法之一

上步，右手提槌向右一横；同时以左脚为轴，右脚从右向后扫半周或一周，右臂向后挥成弧形，转至 180° 或 360° 时，左手向前一盖，左手如法行之

4. 横槌

预备：出右架，配合磨盘步练习

动作：以右脚为轴，脚尖碾地，左脚上步，转成 180° 弧形；同时两手正握槌子，向右后一横如法以左脚为轴，向右行之，左右交互进行。这是练习横劲

5. 旋槌

预备：出右架，配合一点步练习

动作：右架（右手上把，左手下把），右腿移在左脚外侧，同时旋槌（右臂将槌自下向上绕大圈，左臂由上向下绕小圈），左脚侧提一步，复成跤架 如法左腿行之



①



②



③



④

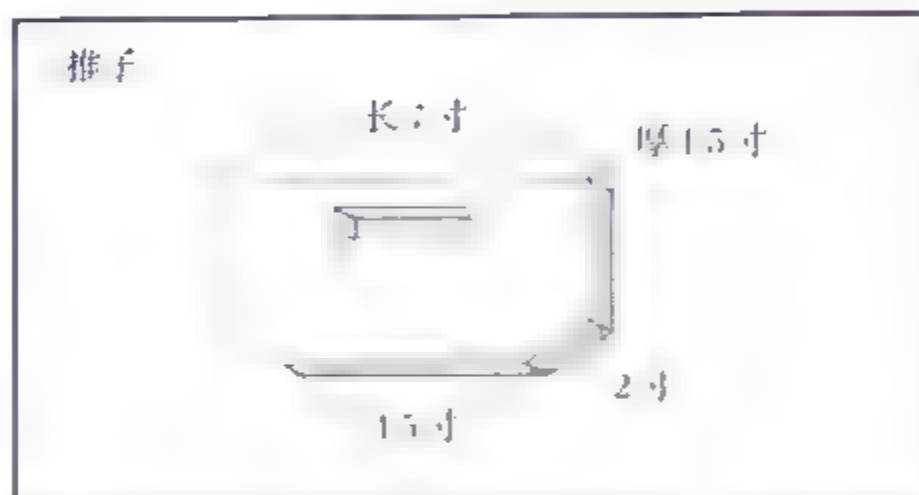
大槌子

三、推子

练习推子，能增强支抵和推的力量，发达前臂肌肉，并增进它的功能，多练则在实摔时可免涨把现象

（一）装置

用大砖或石制均可，其重量每个最少为3斤，最大为7斤半，中量为5斤，每人备置两个，左右手同时运用，开始练时，以轻量为宜。如下图：



（二）练习方法

1. 预备：两脚并立（略宽于双肩），屈膝

动作：目视前方，左、右手齐腰，虎口向上左手推子向外平推，虎口朝下，直臂，正握状收复原来姿势，左手收回，右臂再向前推，如此交互进行。也可做双臂同时向前推的动作。

2. 预备：姿势同上（做前进或后退推）

动作：左臂前推，同时右脚前进一步；右臂前推，则左脚前进一步。后退时方法相同，相反行之

3. 预备：姿势同上

动作：挂挽桩推，转成箭步，脚尖碾地，上体左转时，右手向前方推，左手按在腰际。如法右转，腿成大挽桩（身体向下蹬）

尚有整砖和泥抓的练习。整砖是用薄的两块墙砖叠起来。两手用4块。泥抓是用泥制成，重的7~8斤。将烂的泥土，做成平圆形，先将五指成圆形插入其中，形成五指的指空，以便干后

使用 一般用石头制成此样，练时五指插入空洞中，练习方法和推子相同。但整砖和泥抓的练习，除具有练习推子的功能外，并有增强指力的效用。

推子



四、石担

是练习上肢力量，特别是手指握力的一种工具。

(一) 装置

石担



每对石担的重量在60~120斤间。在两个圆形的石块（每个直径为1.6尺）上，用5尺长的粗毛竹为杠梁，两端照按在圆石中间的洞内，装成一副石担，毛竹的竹节要刨光，如果要石担的重量，只增加圆形石的厚度。

(二) 练习方法

1. 预备：两脚开立，反握杠梁。

动作：上体左（右）转，同时成左（右）箭步，两臂向左右阔（挥动）成半弧形，幅度大，则牵引力亦大。

2. 预备：右手反握，左手正握杠梁。

动作：两臂向右上挥动，臂直，同时左脚在右脚前横一步，转体180°。然后左脚还原，两臂自上向下挥动，恢复成原来姿势。如法向左进行。

五、抖皮条

抖皮条是练习手抖的力量和转体伸展力量的一种工具。〔抖劲是右（左）手，由下经上体向左（右）侧抡，左（右）手屈肘在体侧向右（左）后拉所产生的力量〕。

(一) 装置

用两根长2.6尺，宽约1寸的皮条，两端用线裹绕，以便握手。如没有皮条，可用白麻绳绞成辫子，长短宽度同皮条。如下图。

(二) 练习方法

两手在皮条的两端握手处正握。右手经下向左抡，左臂屈肘，手拉到左胯后侧，然后，左手经下向右侧抡，右肘屈，手拉至右胯侧，如法交互进行。为更好地发挥抖劲和长劲，可配合大挽桩练习。

抖皮条



第五章 我的摔跤生活

此文是宋振甫老师的自传，文章以十分朴实的语言，第一人称的写法拉近了前辈与我们的距离。全文从童年生活开始引出了——从师学习摔跤——边卖艺边进修——从失败中吸取教训——左手有伤研究绊子套路——输跤不输把——满清善扑营扑户中的何五爷——满清善扑营一等扑户小鬼崔……以及在实摔中常用的方法。全文不但讲述了宋振甫老师摔跤的一生，更重要的是通过一件件小故事，更加生动地反映了摔跤运动的哲理性和技术性，对于推动中国式摔跤和学习中国式摔跤的人有一定的启发作用。

编者

童年时喜爱摸泥鳅

我生在北京东城郊外，父亲是个贫农，在满清皇朝时，一般农民的生活非常困苦，我们一家人也度日如年，生活不下去。在无可奈何中，迁到张家口暂住，以便再往西北找生活。

我5岁的时候，父亲因贫病交加而死，家中情况，更形难窘，年幼无知的我哪里懂得人世可悲的遭遇。肚子饿了要吃，学倦了思睡，终日嬉游闲荡，没有钱进学塾，成了一个野孩子。早期童年生活，就是这样的一年一年的过活。到了11岁，我常玩摸泥鳅，有时和同伴较量身手，时常弄得衣破鞋穿，常受到母亲的责骂，但我对喜爱的摸泥鳅有浓厚的感情，还是偷偷摸摸地玩着。

我家居处附近有个戏院子，每天清晨能看到科班里的学徒们，在教师指导下，认真地练习基本功。我兴致勃勃地在旁注视着，认为玩得花样真多，暗地里也学而效之。像拿顶玩、跳筋斗等基本技术，无师传授，也学会了一些，谁知竟对日后学习摔跤，有很大的帮助。

随着年龄一年一年的增长，总不能长此的

闲下去，活命立身，总得要有个职业。经过辗转设法，在父亲友好业“老官车”的那里，先当驾车的助手，“老官车”是私立经营的运输机构，代人家运货，往来于张家口、库伦之间。库伦是现在蒙古人民共和国首都乌兰巴托，春天带了蒙人需要的布匹、绸缎、靴子、烟、酒、茶、砖、日用品等，由张家口出发，二三十辆的牛车队，向目的地前进。塞外天寒地冻，几百里无人烟，朔风吹得人痛刺入骨，夜宿在车篷帐内，天明继续赶路，要过四十余天，才能到达了库伦，停息下来，至秋季再由库伦装货回张家口。

停留在库伦时，我替货主将在蒙古易来的牛羊，进行牧养，每人骑在马上赶牛羊，要走几十里地。在草原上如果没有河水的地方，就要汲井水饮马，用皮制的水斗汲水，一斗水有五六斤重。每次饮马，要吊成百斗水。这样的操作，对于腰、臂、腿的力量增长有很多好处。曾到过乌拉汉阿巴加达旺等处郊外去牧马。对游牧生活，我很感兴趣，空的时候，和蒙古儿童玩摸泥鳅。玩时脱去上衣做拍腰、挟头、抱胳膊、抓裤带、箍腰、抱腿等动作。具有摔跤形式的摸泥鳅，为我打好了日后学习摔跤的基础。

赶牛车，牧马羊，度过我少年时期的生活。随着身体的成长，我的思想也有了转变，当时认为游牧生活不能适应我的要求。要生活下去，一定要有一项专长。在18岁的那年，我回到北京，很幸运地在北京施家胡同义兴银号当卫警，就是早晚做银号警卫工作。

满人希明阿是警长，还有一个姓关的，也是驻卫警，姓关的喜欢练习写字，我是爱好摔跤的。两人爱好虽然不同，但都抱有练习其喜爱的东西，达到一定水平的期望。后来，姓关的竟练成一手好字，正、草、隶、篆都能，在北京琉璃厂写字了，卖字生涯很好。他是走文的一条路，我是走武的一条路。

希明阿体格魁梧，有一手高超的摔跤技术，当时有名于京师。我利用工作之便，拜他为老师，学习摔跤。我有摸泥鳅的基础，早期自我又学了些基本功夫，此时获得摔跤的正规练习，自然我有强烈的感情。不怕不会，只怕自己不学；不怕不精，只怕自己不练。我抓紧时间，不肯放松自己，专心一致，勤学苦练。通过三年的学习和锻炼，懂得些摔跤的手法、步法、基本动作、技战术等，得到了很多的好处。我对老师恭而敬之，他也认为我孺子可教，费了些心血来培养我。因此我的摔跤技术也有相当的进步，往后有小小的成就，都建筑在这个基础上，这是年轻时生活中磨炼出来的。

怎样来学习摔跤呢？

在此，我先得要说明一下，这是旧的教学和练习方法，现在说来，恐有些不甚适宜的地方，但经过不断的提炼和改造，也有些可供参考的。

那时候，每天清晨希明阿老师教我练功，四时(冬天四时半)起身，无论冬夏，都在室内做准备活动，如拉长韧带(术语叫抻筋拔骨)的柔软性活动。天晴有时到室外去练习，每次练习两小时半，密度很大，基本动作、徒手、器械不停地练。老师随时矫正动作姿势，且不论你精神好不好，一定要达到指标的要求，指标又不断的增加，不得减少，如练习推子，每个一斤半重，最高一次，拽推到四百下。练时要含胸膈膊，垂肘，坠肩，姿势要准确，出力要有劲。

下午三时至四时学习技术，就是摔跤的绊子。老师教一个动作，说明动作要领两次，你如不懂或不十分明了，他也不理睬你，是否老师不热心呢？不，这是旧时的教法，要你自己去想。我只好自己去揣摩。到了第二天，复习隔日所学的动作。要用婉转柔和的语气，请老师指正，他高兴时才和你讲话，态度严肃，面无表情，只叫你神明些去学习。有时我表现得好，也受到他的鼓励，得到老师的青睐表扬，我也认为是件了不起的事情。

晚上九时至十时，练习技术辅助动作，这是摔跤的专项技术辅助活动，是提高技术的手段，以增强摔跤专项技术训练。

练习摔跤，风雨无阻，持之以恒，认真锻炼，则技术才有提高的希望。希明阿老师说，要求摔跤功深，唯一秘诀，就是养气藏精，勤学苦练为最要。练时我和老师睡在一起，睡时要洗足，洗后要穿好袜子，且不解衣。即使在夏令，就寝也不脱袜，使脚心不受风，来保养元气，

这是传递下来的方法，值得研究的。

北方天气严寒，冬天温度常在摄氏零下20~30，地冻龟裂，室内外气候差不多，即使在室内练习，也感到手指尖很痛，但要练到额上的汗珠凝成白霜似的样子。在三伏天的时候，注重发展身体的项目，下午练习技术后，还要往郊外来回步行20里左右，这叫做“蹓”，就是三五人成队的远足，旨在剧烈运动之后，使身体得到积极性的休息，使疲劳的身体很快地恢复起来。

热的时候，上身不穿衣，去的时候，面向太阳，回来时背向太阳。三伏天气，阳光似火伞，上体受到日光强烈的照射，皮肤先起泡，后脱皮，这是受到紫外线的缘故，久之形成黑沉沉的有油光的色泽，这名称叫“晒黑”，晒黑的皮肤，阳光不易透过，紫外线也不易侵入，能保护皮肤，也是晒黑的好处。在蹓至晒黑的过程中，还要做些扒子、压勾、别子等辅助动作，来提高技术水平。

练习摔跤，在一年四季中，也作了适当的安排，春秋两季主要是练习技术，三伏三九，以全面身体训练为重点。但是练习技术时，并不是停止身体的训练，在身体训练时，也进行技术训练。一般说来，其间也有个比重。春秋两季，技术训练占70%，身体训练为30%。冬夏两季，技术训练占30%，身体训练为70%。

依照上述原则外，还做重点练习，冬天重在力的训练，三九练脆劲(发力)，三伏练绵劲(抻筋拔骨)，这是我当时练习摔跤的粗略概要，老师怎样教，我就怎样学，所谓口授心传，谈不到训练的计划和措施。我就是一天天，年复一年的这样去练，经过不断的练习，有些地方，由自己研究揣摩，也化为自己的东西。

勤 学 苦 练

我体会到勤学苦练的意义，即过去所谓“教一悟三”用功的过程，摔跤运动的动作，是很复杂的，须有相当学养的人来教学指导。老师和教练所教授的技术，必须领悟其实质和精神。对某些动作有了领悟之后，就要用功苦练，那么身体训练、技术战术，才有进步的希望。无论学什么技能，都要勤学苦练，才能获得丰硕的成果。

摔跤是一项细微复杂的艰苦的运动，在实摔时，难免有些小伤和痛苦的过程。有些人因为吃不起苦，往往半途而废，有些抱着玩玩而来的目的，不能通过痛苦的关，被它吓倒而退却了。练习摔跤要有信心，不怕吃苦，能吃苦了，还要勤学苦练，苦练才能达到熟练，熟练就能生巧，以巧使力，巧则动作快，动作快才能胜人。

从前有些有本领的摔跤老师，不肯尽量地把他的所有技术经验传授给学生，有保守思想，自己留一手，不轻易地拿出来，所谓“教会徒弟，饿死师父，艺不轻传”的封建传统思想，阻碍了技术的发扬。在这种情况下，你要进一步吸取些经验，也无法探得的，只有靠自己领会钻研，天天用心练，次数多，出汗多，才能练到功深的境地。经过二年余的学习，摔跤技术已打好了基础，随着年龄的增长，我的生活乐趣开始了转变。

从21岁起，我开始做卖艺生活的尝试，当时认为摔跤就是我的生活技能。在旧社会里，江湖卖艺者是卑贱的行当，为所谓上大夫高等阶级的人物所不齿，而我又是毫无文化的人，且没有其他技能，只有卖艺是一条出路。

边 卖 艺 边 进 修

在卖艺生活中，我也力求自己技术的进步，俗语说“初学二年，天下去得，再学三年，寸步难行”，感到自己学练不够，只有虚心求上进，遇到摔跤有名的人，我是千方百计地登门叨教。这时又投沈辅吕老师，他善打弹子，指导我技术上的缺点。

摆摊卖艺时，有些老前辈来观看，我则端凳款待，香茗一杯，迎送有礼。遇有好手，我便要访问，见主人有事，稍坐即走，一次未能接谈，三次五次以至多次，终能赏我所顾，获得些教益。这些都是

我进修技术的方法，我体验到多交些师友，能使我进步。技术无止境，谦虚求教是第 一。

不论什么运动技术，首选要爱好，靠主观能动性和坚强的意志，作不懈的努力，才能收到很大的效果，技术猛进，达到一定的水平。摔跤是我的生活技能，也是我终身的生活技能，练习时我总是充满着强烈浓厚的感情，专心一致，勤学苦练，即使遇到困难痛苦的地方，也咬紧牙关，坚持下去，每次练习，认真多练，直练到筋疲力尽为止。

回想到过去的练习情况是怎样的呢？摔跤用的设备，更谈不到了，常在泥土上摔，那时一车黄土，要卖三四十个铜元。我们没有钱去买，后来东捐西凑勉强买了一些，我们爱惜运用，视同珍贵的面粉一样。

练习摔跤，难免有发生伤害事故。那时我有了伤不看医生，因为没钱去诊治。有时皮肤擦伤，用黄沙来涂抹，这是不合医理的，不讲卫生，遇到大伤，也不请医诊治，在寓所休息一两天，长时间休养，是不容许的。我记得有一次踝关节脱骱，扭成足部倒置病状。足跟在前，足背在后，在胫腓下端运动着，痛苦难熬。我自己把它按接好，稍作休息，我不管肿势未退，就出外卖艺。一般卖艺的人，都是家无隔宿之粮，是休息不起的，我只有忍痛挨过，不治而治地让它自然恢复健康。

身体训练和技术锻炼，要注意身体的营养。我那时早晨买了半斤大饼充饥，是很满足的。一日三餐，只求饱腹，谈不到营养够不够。卖艺生活不安定，如遇到黄梅九天，是最费脑筋，感到苦闷，时常下雨，不能出门卖艺，生活就成问题，只有在寓练习，来消除苦闷日子。我常作这样的想法，今天下雨，不能出外做生意，但是你要不要吃饭呢？当然要吃饭的，要吃饭就得要练习，否则是浪费粮食，如果今天不练，你将永久不能吃饭的，常以此来鞭策自己。

有了小伤在身，也得要练，练到身体不能负担大运动量时才休息。每次练习后应适当的休息，身体休息了，但脑子里是不放它休息的，我要揣摩动作要领，研究改善，挖掘不对的地方。光是练而不去默想，是不行的，要在脑子里复习几遍，正确了动力定型的概念。所谓无时无刻不在练，有时睡梦中也在练，全神贯注，一心一意，要提高技术水平。这样不断的练习和默想，功夫才能渐入佳境。因此，我体会到高超的技术是建立在长期的勤学苦练和苦思苦想上面的。

我从师时，每天的练习内容上面已说过，自21~26岁时，我每天的安排是这样的：

1.清晨起身后，先做准备活动，然后做基本动作，结合徒手器械交替练习

石担：重120斤，平常一次要练30~60下

推子：拽推一次200~400下

闪腰：100~200次

石担：

推子：

过腿：100~200次

石担：

推子：

跳蹦子：100~200次

推子：

蹬踢：100~120次

推子：

抽腿：100次以上

推子：

撩腿：120次

推子：

盘腿：100次

推子：

大梆子：50次

徒手别子：左右腿200次

小梆子：扭梆300次

推子：

摩掰子：舒筋100次左右

以上项目每天清晨练习两小时，运动量的大小，要配合适当，有节奏地进行。如果今天运动量大，练得十分疲劳，明天就采用较小的运动量练习，至于其他基本动作，仅作活动，没有列入

2.下午卖艺实摔，遇天寒大风大雪时，在室内练习

3.晚上练准备活动或技术辅助动作，或和老前辈谈话，吸取经验

从失败中吸取教训

提高摔跤技术水平，除平时实摔外，还举行比赛。比赛不论输赢，都要加以研究，明确其所以然，获胜在哪里，失败在何处？都要找出其根源。如果比赛失败，连输三跤，我必揣摩对方获胜的因素和自己失败的毛病。接受教训，细心研究，找出方法，来争取胜利。回想起我在卖艺时期，第一次到济南，遇到一个姓李的和我比赛摔跤，我自以为动作柔软灵活和速度很快。当时自己没有跤衣，借用他人的跤衣，料想我的速度快，不会被对方抓到的。但是对方力量大，一时给他抓上了，又拽不开，结果输了三跤。后来，检查我失败的原因，一是没有足够的力量，二是在那时刚刚有些小成就，怕输，不敢积极进攻，遇到机会就犹豫不决，坐失良机，再要抓也难了。因此，我体会到摔跤比赛主要是全身力量的表现。虽然要用巧力来胜人，但是力量练习非常重要，是身体素质训练的重要部分。有良好的身体素质，加上熟练的技术，不难取胜于人。我接受这次教训，对摔跤的基本动作缺啥补啥，重点放在力量练习，并改进摔的技术。我愿试愿验，获得了胜利。

输跤不输把？

过去一般老人都以为“输跤不输把”，那是有一定道理的。我的体会是，输跤则把已输了，不输把则输不了跤。例如我右手抓对方的右门子，对方走外圈抓我的右直门或中心带，我已抓错了把，这时应撒手从外圈抓对方的右偏门或左边中心带，否则对方的右手锁住我的左手，右脚背步，用大挽桩方法，向右长腰甩脸，即可将我摔倒。

练习摔跤，还有什么秘诀

练习摔跤，没有什么秘诀，天下无不能做的事，人家能做，我亦能做，人家认为不能做的，我也要去做。这种能和不能，要看自己如何来对待。学习技术，起初是不能一下子就学好，只要多练，人家练三次，我练十次，多练多出汗。用自己的汗水换技术，没有不成功的。况且技术本身也无奥妙的地方，只要多练，就能达到熟练。有一定基础和相当技术水平的人，定能体会到的。

摔跤运动的教学原则，有好几个。首先应该循序渐近，由浅到难，由简到复杂，在全面发展身体训练的基础上，逐步提高摔跤技术水平。根据运动员不同的体型，采用不同的方法，分别对待，来适应教学的要求。有人问摔跤有没有速成方法？不练基本动作，就练实摔方法，行不行？我有些不成熟的意见，来回答这个问题。学习摔跤，要求速成本是不可能的，但是速成后不能丢掉，丢掉就前功尽弃。又因基本功夫不深，到实摔时发不出力来，所以速成以后，还要补课，加深基本功的训练。

有些人学习摔跤，喜欢多快，每天要学几个绊子，多快当然有它的好处。但不求其精，不肯加工苦练，也无良好的收获。俗语说：“不怕千招会，只怕一招熟。”摔跤绊子，学会得很多，如没有经过用心用力去练，不会发挥动作的效用。要多里拣精，重点突出，来使我喜欢的常练的技术。熟练才能达到功深的佳境，我想起两个事例：

何五爷加面大

我听得摔跤前辈说，满清善扑营扑户中，有个叫做何五爷，是当时西营的加面大，即是西营的御教习，一生摔跤，最善用摔压，一般抓把，分八把手，但何五爷能搓十把，且能左有一样的运用，力大灵活。一生擅长运用摔压，一生没有输跤。他用摔压绊子时，已练好旁人听不能达到的技术，他用足绊勾的动作，能够使足尖到胫腓骨的下端像钳形似的钗住对方的中部，力量大，不易挣脱，任他钩绊，和他对摔的，没有一个不输在他这个特殊的技术上。我和何五爷的侄子何坤是认识的，他谈起他伯父练习的情况：是用石球来作专项的基本训练的练习方法，先将圆形的石球放在地面上，用左脚将石球钩起来，挑甩至远方，继用右脚进行。经久练习后，又将石球置在挖好的地坑内（离地面半尺深），如前法将石球由坑内钩起，挑出，由此可以证明，何五爷善用摔压的特技，是在石球上扎了根。

小鬼崔

满清善扑营一等扑户崔某，当时人家都叫他小鬼崔，他的特长，只会一下“大得合勒”。性格诙谐，遇到和他对摔的人，他先要问对方，今天吃些什么？对方如果不肯说出来，那你吃些什么，摔后便可分晓，崔运用他的绝技——“大得合勒”将对方摔倒后吐出所吃东西。就是崔摔得重，向对方一挤紧，可能对方胸部被撞，胃受到冲击，以致呕吐。

拼出一个转环脚来

我在北京西单商场卖艺时和帮场（有相当的技术，约十来个朋友到场表演类似京剧的玩票）时摔得很起劲，没有法子，只好拼，于是拼出一个“转环脚”来将对方摔倒。这个绊子，老师没有教过我，而我不知这叫“转环脚”。当时有二等扑户米二爷在场观看频频点头，此为他所喜爱、得意的一个方法，他将褡裢内储存的银元、铜元全数倾倒出来，作为奖励，他说：“这个绊子，叫转环脚。”我也用过此功夫将三等扑户摔倒而自己成为二等扑户了。欣然自得，溢于言表。

这个绊子，在摔术部分，我已有述及，其动作结构是这样，我和对方摔时，使用“大拿别子”，但上手没有挟住对方的头，仍抓住对方上领，使用此法时，对方用排劲，把住我的腰部，我乘对方把腰时，将别住对方的腿向后撤步，同时转体180°，踢对方的底腿，摔倒对方。这是我随机应变拼出来的。由此可知如何进攻对方，如何避免对方进攻，运用身体的动力和变更动作姿势，要随机应变，运转自如，才能化险为夷，取得胜利。

摔跤三手

摔跤运动的战斗过程，是储备力量的现场表现，运用强大的力量，灵敏便捷，运转自如，巧妙地进行方法，使自己的身体保持在一定的支撑点上，将对方摔倒。在摔时，运用手法，可以测知对方的技术水平，也是自己技术的自我检查。

1 见手：技术高超，没有和对方相戾时，已知对方的意图，即不抓对方跤衣，马上使用方法，使对方攒出去。一搭手，骤用绊子，把对方摔倒，这种绊子叫“见手绊子”。

2 认手：我一手抓住对方跤衣，乘对方没有抓住我时，另一手先行一步，趁机插入，进行方法。

3 攥手：先捏牢对方的手，双方互相抓把，我抓到得力的把，然后用绊子进攻。

过去有两种跤的说法？

过去教授摔跤的人，常有两种跤的说法，一种是力气跤，另一种是功夫跤。也按照学习摔跤者的年龄大小来确定其教学内容。力气跤，适用于20~30岁的人练习。因为练习柔软性活动较差，所以多练习力气，多实摔锻炼。但力气跤没有弹力，穿跤衣摔，缺乏柔软性。各种绊子的形式可以学会，但摔时用得上用不上还是问题。功夫跤在十五六岁开始练习，注重基本活动和柔软性活动，徒手、器械要求均严格。例如，耗腿，头要搁在脚尖上；腰部要能下腰，上体后仰，两手扒地再站起来；力量练习，举重要推举60公斤以上，最好超过自己的体重。身体素质训练，结合摔跤专项训练，逐步提高成为功夫跤的摔跤者。

为什么形成一面用？

摔跤技术，练到了有相当成绩，即基本功很深，方法运用灵活，在实摔时，才能左右进攻，胜利在望。一般说来，练习摔跤技术，都能学会左右进攻方法。但有些人，因为基本功差，摔时将形成一面用的后果。不练基本功，一上就摔，如果对方技术较差，那自己的技术可以发挥出来。如果双方技术程度相等，则自己的技术就不能发挥了。如遇到强有力的对手，更谈不到自己技术的发挥，连腿也抬不起来。日子一长，变成“拿窄”，即被高超技术的对方所控制。只知防守，不敢进攻，叫做“跤盯子”。被人紧挤自己无招架余地，顺着对方摆布，形成“拿顺”的颓势，导致出现这种局面的原因，归根结底，还是基本功没有练好。

实摔时为什么要带动对方走动？

抓把后在相曳相距的情况下，为了进行方法，通常先运用步法，来带动对方，使其重心位置移动，处于不平衡的状态。不论用哪一种步法，目的是带动对方，自己要走得好，使对方不能掌握重心，因走而倒。使用绊子时要找出对方倒地的地方，有时两人同时倒地，就是进行方法时，对方倒地，自己也倒地，究其原因，是因为带动对方时，自己步子乱走，绕在对方步法中，结果，为对方欺倒（砸倒）或跟对方同时倒地，在比赛中成为平局。因此，要经常练习步法，在练基本功后，作为放松动作来加深步法练习，这是很重要的。步法熟练后，在摔时自然会走得开，走得好。

随机应变，用法灵活的一个例子

随机应变，灵活运用方法，是思想、体力、技术相结合的成果。摔跤运动的锻炼达到一定水平，才能在实摔时，灵活套用绊子，随机应变，来应付对方的进攻。例如甲和乙比赛，用右对右跤架，甲上手抓乙上领，底手抓乙小袖，乙的抓法和甲相同，甲走一点步，来带乙移动，本想使用“扒子”，乙感觉到甲要用扒子，就将重心移到左脚上，甲因乙重心已移动，使不上扒子，于是改用“大得合勒”，把乙摔得四平倒地，这是甲能随机应变，灵活运用方法的结果。过去摔跤前辈说：“穿了绞衣，要做土地文章，临时要有变化。”文章在土地上做，意思就是摔时要动脑筋，找对策，动作多样化，见机而作，灵活运用，是获胜的有利条件。

如何抓得力的把？

抓把时要有辨别能力，要抓得力的把，那么怎样抓得力的把呢？一般说来，手法敏捷，抓得合适，使劲有力，不被对方锁死，以便使用方法进攻。

1. 抓要适时，见手即抓
2. 抓时手指的位置要准确
3. 肘要屈，一可保护自己，二可发力。臂直则不易发力，且易被对方锁住，关节容易受伤

以抓小袖为例，从上臂外面抓，是不得力的，且易被对方锁住四指；应在对方上臂里边或下面去抓，四指在内，拇指在外，如四指在外，则不得力而易受伤害。又如抓上领时，应四指在外，拇指在内屈肘，臂和腕像调羹似的屈势，术语叫“羹池领”，又叫“磨盘领”。

左、右跤架的补充说明

在基本技术部分的步法中，已将跤架站立姿势和左架右架的名称，作了简单说明，为了初学者易于明了起见，再作补充如下。

1. 出左架的，则为左面用，出右架的为右面用，这是指一般而说的。

2. 如甲出左架，乙出右架，这是左对右架；甲出右架，乙出左架，是右对左架。这种左对右或者右对左架，叫做“顺架”。意思是顺其次序而言的。

3 如甲出左架，乙也出左架，是左对左架；甲出右架，乙也出右架，是右对右架。这种左对左或右对右架，叫做“相架”。意思是同样架式而交互站立的。

4 一般说来，出左架的，他的左手为上手，右手为底手，右腿为虚腿，左腿为底腿。

有的人只能一面用（能用左架而不能用右架）时，如出左架的上手（左手）通常是抓对方的上把（上领），底手（右手）抓对方的下把。如果底手抓对方的上把，算是抓错了，抓错了，将把自己置于倾危状态。若左右都能用，则不会出现此现象。因此，摔跤的技术训练，要达到左右都能运用的要求，才能制胜于人。

跤架的步法

出什么跤架，抓把后用什么步法来带动对方，这个问题应提出来研究一下。

一般说来，如出顺架（左对右或右对左）都用三点步，过去我用右架时，常用此步法，走起来比较顺些，但也有吃亏的地方。我遇到过擅用“落脚步”的对手，他经常和我摔，我出右架，他出左架，照例我用三点步，但一带动他，我就输在他的落脚步上。屡战屡败，相持时，我竟不敢带动他了，老前辈对我说，走三点步要敢走，步子要大一些，结果还是输。在失败中吸取教训，经

很久的苦思，研究怎样来逃脱落步的攻势，于是改用“磨盘步”和他再摔，结果我就赢了。

为什么我用三点步要输呢？我走三点步来带动对方，目的使他重心移动，我左腿靠近他的右腿以便使用方法进攻，结果对方重心没有移动，而我走三点步时，自己的重心移动了，已处于被动的地位，他乘我走三点步时，左脚踢我右脚，所以我就输了。因磨盘步获胜原因，主要在走磨盘步（左脚上一步，脚尖在对方左脚外侧）和他距离较近，同时我上手（右前臂和腕用力向右下拉）左手向外支推，使对方上体摇动，不能用落脚步来踢我，且我可用扑脚方法踢对方，使之倒地（我经常用磨盘步结合大梆子练习）。

经验告诉我，遇到顺架（右对左）我出右架时，常用磨盘步和车轮步，逢着相架时（左对左）或（右对右），我用三点步或后撤步，然后再用方法进攻。这些都是就我个人所用的，仅供参考而已（练习三点步、车轮步也要和大梆子结合）。

在实摔时我常用的方法

老师教我的摔跤方法（各种绊子），在比赛战斗中，我自然把它运用起来。可是左手无名指受伤脱骱，割去两节后（前面已说过）以至底手无力抓把，同行中都认为我不能在这个行当继续了。我当时也有改行的意思，但因我无其他技能，改行没有把握，受着生活的压迫，只有走这条路才能活下去。左手无力是我不可挽救的缺点，有了缺点，要想法补救，从缺点上找出路，研究改善。经过很长时间的运用，总结出了下列这些方法，有些从老方法里推陈出新而变为自己的东西，也是我常用的方法。

（一）右对右的跤架

（1）支别子和扒子

按照摔跤的路子，我左手应先抓对方小袖，但我不抓小袖，而抓对方的直门，诱使对方拽把，即拽我的左手，将对方直门拉开，乘机我右手迅速抓

对方的右偏门，同时，我左手堵住对方右前臂。我的左手是虚抓的，利用对方钝把，我即使用绊子。

如对方跤架高，我利用其向前的扑劲，用后撤步进行支别子方法。如对方跤架低，向后排劲大，我利用其蹬地时进行扒子方法，使对方倒地。

(2) 扑脚

①出跤架时，对方左手抢底把将抓我右前袖，我右手由对方内侧揪住其左上臂，往下致使对方重心向前，右腿用车轮步，离对方左踝节处。利用对方右腋张开时，我左手由下向上握对方的右上臂，这是使用“扑脚”的方法。

②对方左手抢把抓我小袖，我右手于下扶住其右肘节，左手由上往下推对方的左肘节，如对方松把，我要迅速抢对方的把；如对方不放把，仍用劲抓我小袖，我用左手托住右手按住对方的肘节，用车轮步右脚踢对方左腿，使对方倒地。

③因跤衣大，袖短，对方左手将我小袖和直门一起掏进去，我支不开时，用右手由内部锁住其左肘节，左手抓对方右小袖，先用后撤步，带动对方重心前移，用“争”的力量，即右手向下揪，左手向上支，同时改用车轮步，踢对方左脚踝。

(3) 搓压

因跤衣大，袖短，对方左手将我小袖和直门一起掏进去，我右手抓对方右手腕，左手抓对方右小袖或上臂。右手用力下拉，迫使对方肘带伸直；左手向前推，使对方身体向左转；同时我左脚用跳步，右脚搓对方左脚，使对方倒地。

(4) 揣

双方抓法同(3)，我右手向下拉、左手向前推时，如对方重心前移，我用后撤步，使对方左腿向前移动，左腿背步，用“揣”的方法(倒口袋)，使对方倒地。

(5) 扒子

双方抓法同(4)，如对方排劲大，我左手向前推，右手向下拉，乘对方身体向前顶时，我两手向右侧拉，同时用扒子方法(我右腿扒对方的右

腿)，使对方倾倒。

(6) 揣二

对方左手抓我上领，右手抓我小袖；我右手抓对方上领，左手拢住对方左肘节。我松上领钝向对方抓我小袖的右手，用后撤步带动对方前移，左脚后撤一步，右脚向前横半步，用“揣”的方法，使对方倒地。

(7) 别子

双方抓法同(6)，如果我钝不开对方抓我小袖的底把，我左手揪住对方肘带，使对方右前臂紧贴我胸，右手改抓对方上领或挟住其头，用“别子”方法，右脚别住对方的右脚，长腰，甩脸，使对方倒地。

(8) 大得合勒

对方左手抓我中心带，右手抓我上领；我的抓法和对方相同。我左脚走磨盘步，同时我右手改抓上领，圈对方的左臂，对方逃脱左臂，我速抓对方的右偏门，进行“大得合勒”方法。如对方跤衣小，抓偏门，我左手可向上挟住对方右锁骨，前臂横住其颈部，用大得合勒方法(最好胸部贴住对方胸部)使对方倒地。

(9) 脑切子

抓法同(8)，我右手圈对方左臂，或钝开右臂后，我右腿后撤，左手迅速抓对方右手背向胸前拉下来(如拉不下，我左肩向上顶住其右前臂，右手按住其右手背，下压)，迫使对方逃脱右手，乘其逃脱时，连用“脑切子”方法摔倒对方。

(10) 掇闪

双方抓法同(9)，我右手抓对方手背，向胸前拉下时，对方不逃脱，而左手上来了。这时，我乘对方左臂张开腋窝，迅速放掉对方右手，右肩放松，左臂改掇入对方左腋下，手扳住其肩部后面，右腿用车轮步，进行“掇闪”方法，使之倒地。

(11) 揣一

对方左手抓我小袖，右手抓带子，我钝开对方所抓的小袖(左手推对方左肘内侧，右手向后撤)，右手迅速封住其左肘，左手虚推对方右手背(抓带

子的手),用后撤步,带动对方底腿(左腿)向前,抓右肩,转体,用“揣”的方法,使对方倒地

(12) 切子

抓法与(11)同。我拖不开对方底手(抓我的小袖)时,右手速抓对方右小袖或握住其左肘带,身体后撤,左脚上步,同时右肩顶住对方的右肩,右臂内转,右手推对方右膝关节外侧,右腿使用“切”的方法(右腿切对方右腿),身体向前下方扑,摔倒对方。

(13) 钻踢

对方左手抓我小袖,右手盖后圈,我两手抓对方带子。乘对方用力向内拉时,我身体下蹲,两手用力向前推,头钻向对方右腿内侧,右腿用“扑脚”方法,踢对方左腿。

(14) 钻头里冲

如对方个子高,力大,我左腿不能冲入其右腿内侧时,则左腿改向左侧上一步,同时钻头,右腿踢对方右腿(即里冲子)。

(15) 钻头小得合勒

抓法同(13)。当我钻头时,如果对方底步(左腿)向前时,我迅速用“小得合勒”方法(即钻头小得合勒)摔倒对方。

(16) 撩勾子与扒踢子

我两手封住对方的两手(两手推对方肘节或抓腕)后,迅速以右手改抓对方上领,用后撤步,同时上手横向右,使对方底腿向前移动时进行“撩勾子”方法。

如果对方底腿(左腿)不动,向后排劲大,我迅速左腿背步,右腿改用“扒踢子”摔倒对方。

(17) 手别子,手撞子,小得合勒

对方底手(左手)先抓住右小袖,右手扳住我右腋窝时

①我左手揪住对方右肘节或上臂,右脚上半步置在对方右脚内侧,左腿背步,转体,右肩顶住其右肩,同时右手使用“手别子”方法(我右手别住对方右膝外侧)。

②对方抓法同上。当对方向左前扑劲大,重心前移,我右手从对方左腋窝扳入抹肩(扳住肩后面),如对方劲大而扳不上,可改抓左带子;同时,我左臂放下内耗,手推对方右膝关节内面,右腿背步,右手用力向右后簸(即拉的意思),这是手撞子。

③对方抓法同上。对方右手向左前趟(推)后随即向后拉,右手扳入我左腋下抹肩时,我身体微向下弯,左手放下,扳住对方右膝外面,左腿进入对方裆内,右胸紧贴其胸前,用“小得合勒”方法摔倒对方。

(二) 右对左的跤架

(1) 搓压

我出右架,左手抓对方右小袖,右手推对方左前臂;对方右手抓我左前臂,左手推我右前臂。我右手向前推,左手向右横推,使双方重心向左,用跳步,右腿搓对方左腿,使对方倒地。

(2) 冲踢

用上法搓不动对方时(因对方重心向前),我左腿迅速从对方左腿外侧改冲其左腿内侧,同时右手向上推对方左上臂,左手向左侧位,左腿踢对方右腿,这叫“冲踢”,将对方摔倒。

(3) 抱胳膊别子

抓法与(1)同。我左脚后撤步,带动对方右脚前进,使其重心向前,我右手放掉对方左上臂,由下向上抱住对方右胳膊,右腿用别子(右腿别住对方左腿)进行,使对方倒地。

(4) 换管

抓法与(1)同。对方排劲大带不动对方时,我左脚上步,同时右腿放在对方左腿外侧(我右大腿管住对方左大腿),右手抱对方右胳膊,两手向前上推(即管),使之倒地。

(5) 别子和挽

我左手抓对方小袖,右手抓上领;对方右手抓我小袖,左手抓上领。我右手走外圈改抓对方上领,同时左脚走磨盘步,右肩向上用力顶对方左前臂,挣脱被抓的上领,左臂夹对方的头,右腿用别子方法

(右腿别住对方右腿), 摔倒对方。在我拖开对方上领时, 如果对方跤架低, 左手把住我腰, 其右手放掉小袖, 改踢我右膝关节时, 我迅速将右臂放松, 去圈对方左上臂, 半进胯, 用挽的方法(转体摔), 使对方倒地。

(6) 挟头搥

我左手抓对方右小袖, 右手抓上领; 对方右手抓我左小袖。当对方左手想抱我腰时, 我右前臂顶住其左肩(即羹池领, 或叫磨盘领), 走三点步, 带动对方, 把右边腰部诱给对方把腰机会, 如对方没有用力抱我, 则坐腰后撤。继续走三点步或磨盘步, 再给对方用, 如对方用力把腰, 我松右前臂, 张腋窝, 挟住对方的头(如对方双肩高耸, 我右臂从其肩背后揪住其右腋后面), 在对方抱腰开始发力时, 我迅速背步, 用搥的方法摔倒对方。

(7) 盖后圈搥, 别子, 脑切子

我左手抓对方小袖, 右手盖后圈; 对方右手抓我左小袖, 左手用下把抓我后圈。我走磨盘步或三点步带动对方, 同时我头颈右面抢入对方颈劲面。对方下把用力向内拉时, 我用搥的方法(对方重心偏左), 进行。如对方不向外支进, 我用别子或脑切子(对方重心偏右)来摔倒对方。

(8) 下把搥和扳闪

我左手抓对方右小袖, 对方右手抓我左小袖。对方左手(上手)抓我上领时, 我右手向对方左腋下扳入, 扳住其左肩后面, 左脚走磨盘步带动对方, 同时我头挤住对方的右肩。如对方左脚向前移动, 我迅速右脚上步, 使用搥的方法, 使之倒地。

如对方身体向后排时, 我右脚改车轮步, 用搥闪方法(我右手向下拉对方左肩, 右手向下支), 摔倒对方。

(9) 下把搥和小得合勒

我左手抓对方右小袖, 右手抓对方后圈(下把); 对方右手抓我左小袖, 右手盖后圈(上把)。我左脚走磨盘步, 带动对方。如对方底步(右脚)前移时, 我右脚上步, 使用下把搥的方法(即入), 摔

倒对方。

如对方底步不动而身体向下排时, 我吸, 用小得合勒方法(即右扳右打小得合勒)。

如对方左手放掉盖后圈, 吸势向内转臂, 左手掌握我右膝内面时, 我迅速将左腿改用小得合勒方法(即右扳左打小得合勒)。

(10) 胯蹦, 捆腿, 拦门踢和拦门削

我左手抓对方右小袖或右直门, 右手(下把)抓后圈; 对方右手抓我左小袖, 左手抓领或后圈。

①我走磨盘步带动对方, 右脚上步插入对方裆内, 进胯, 用蹦子方法(这是胯蹦)。

②如对方没有倒地, 而其左脚已移动向前时, 我左手放掉抓对方的小袖, 弯体向下, 同时左手捆住其右小腿外侧(即支牢右小腿)右胯挤对方左胯前面(这是捆腿)。

③因对方抓我小袖, 用力拉紧, 我左手不能向下捆住其小腿时, 我右手向上提, 左手向下拉, 同时左脚踢对方的左脚(这是拦门踢, 或称拦门踢)。

④对方跤架高, 和我距离近, 我左脚不能踢对方时(踢则有被对方欺倒的可能), 改用拦门削的方法, 右边胸部贴住对方左胸并向前顶, 左手向下拉, 同时我左小腿后面削住对方右膝后面(这是拦门削)。

(11) 摘胳膊搥, 摘胳膊挽和摘胳膊小得合勒

我左手抓对方右小袖, 右手抓上领; 对方右手抓我左小袖, 左手抓右上领。我走磨盘步带动对方, 左手放掉小袖, 改抓对方左手背(对方抓我上领的手), 用拖上领的方法, 先拖开上领, 将其左手拉到自己左胸前, 我右手改抓其后圈。这样:

①如对方跤架高, 我则进胯, 转体, 进行搥的方法(这是摘胳膊搥)。

②如对方跤架低, 我左脚背步, 半转体, 长腰, 用挽的方法进行(这是摘胳膊挽)。

③如对方重心向后, 排劲大, 我先松右胯, 用小得合勒方法进行(这是摘胳膊小得合勒)。

(12) 摘胳膊小得合勒

对方右手抓我左小袖，左手抓右上领；我左手抓对方右小袖，右手抓上领。当对方右手摘我右臂，左手盖我后圈时，我迅速上底步（左腿），身体下蹲，右腿使用小得合勒摔倒对方。

（13）靠

双方抓法同（12）。当对方右手摘我右手，左手盖我后圈时，我右臂已被拉直，要转臂，掌向上、前臂贴住对方胸部，右腿上步，右胯贴住对方右大腿后面，身体下蹲，右上臂和肩贴住对方左边胸，并向前靠（即撞的意思）。

（三）防守和反攻的例子

（1）别子

（右对右）对方使用别子，右腿别我右腿时，我身体下蹲，底腿（左腿）踢对方的底腿来破之。这叫“踢底撞”。这时如没有踢倒对方，我和对方离开稍远，但重心仍稳，可再进行其他方法。

（右对左）对方用别子，左腿别我左腿，我右腿可用插扞、削掳来破之。

（2）切子

（右对左）对方用切子，左腿向前划成弧形，切我左腿，我用顺的方法，不使其切住，左腿随即向后划成弧形，左手却住对方膝带外面（即向后握），两肩上耸，腰部放松，右手把住对方腰部向左推。

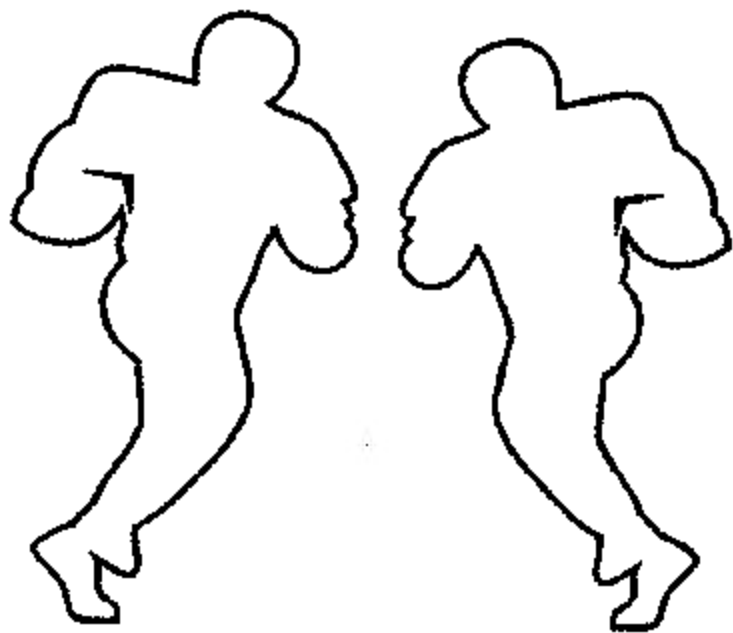
（右对右）对方用切子时，右腿切住我右腿时，我用大挽桩方法〔上体微向左封，同时右腿蹦直（抢劲），右手向下扎〕。

如对方切我大腿，我不用大挽桩，而用磨的方法，势必左脚上步，右脚后撤，左手把住对方腰部，右手推对方右膝关节，而变成左架，但这已陷入对方的跤路了。如果我两面都能用，那是可以进行的。

（3）得合勒

（右对左）对方左腿用小得合勒，下跪盘我右小腿，我用“和”的方法（即小挽桩），身体下蹲，向前攀（和的意思）。

（右对右）对方右腿下跪，盘我左腿时，我身体向右转，用跪腿方法，左腿下跪，落在对方膝部后面，合勒摔倒对方。





右起:

国家体育总局重竞技管理中心副主任宋兆年、作者(代表香港队获团体第二名)

国家摔跤队主教练田景生、国家大学生队主教练孙庆国

国家体育总局重竞技管理中心党组书记常剑萍、美籍华人翁启修博士



前排右起:

著名摔跤家李宝茹、杨子明、王怀宝、李·巴特尔

后排右起:

作者、作者年轻时期的师兄周明贵(柔道国际级裁判)



左一 作者
 左二 2004 年雅典奥运会摔跤队教练王忠义
 左三 当今跤坛至尊北京体育大学王德英教授
 左四 山西省体育局副局长、20 世纪 70 年代著名摔跤家
 左五 原国家队主教练、一代跤王董雅臣



左一 田景生、左二 作者、左三 王忠义